

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Poniedziałek 2026-06-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 15-21.06.2026 Razem E: 2221.8 kcal B 95.5 g T 69.9 g W 321.4 g SFA 27.6 g Cukry 43.8 g Sól 9.0 g Błonnik 37.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.06.2026 Razem E: 2214.7 kcal B 95.2 g T 60.7 g W 339.9 g SFA 25.7 g Cukry 59.3 g Sól 6.8 g Błonnik 37.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 15-21.06.2026 Razem E: 2298.5 kcal B 93.9 g T 67.4 g W 344.6 g SFA 27.7 g Cukry 62.1 g Sól 6.6 g Błonnik 32.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kielbasa krakowska mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 15-21.06.2026 Razem E: 2133.5 kcal B 93.9 g T 55.8 g W 331.9 g SFA 22.7 g Cukry 59.1 g Sól 6.8 g Błonnik 36.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Wtorek 2026-06-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2137.7 kcal B 86.8 g T 56.3 g W 338.3 g SFA 22.8 g Cukry 65.4 g Sól 7.5 g Błonnik 35.9 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka z ogórkiem kiszonym 180g (JAJ)</p> <p>Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 60g (SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2317.4 kcal B 91.3 g T 59.4 g W 369.2 g SFA 23.2 g Cukry 90.9 g Sól 6.9 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 200g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2478.5 kcal B 95.0 g T 68.1 g W 384.3 g SFA 25.6 g Cukry 98.8 g Sól 7.0 g Błonnik 26.9 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 200g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2307.3 kcal B 92.6 g T 54.9 g W 375.5 g SFA 21.2 g Cukry 92.0 g Sól 7.2 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 200g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Środa 2026-06-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2378.9 kcal B 86.9 g T 74.0 g W 357.6 g SFA 30.7 g Cukry 98.6 g Sól 6.9 g Błonnik 33.3 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; łyżeczka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2388.1 kcal B 86.5 g T 73.7 g W 359.8 g SFA 30.6 g Cukry 99.7 g Sól 6.8 g Błonnik 29.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g (SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łyżeczka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2328.1 kcal B 66.3 g T 65.4 g W 383.7 g SFA 24.8 g Cukry 101.7 g Sól 6.0 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta warzywna z natką pietruszki 80g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony mielony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2224.1 kcal B 69.8 g T 56.4 g W 372.2 g SFA 21.2 g Cukry 100.4 g Sól 5.3 g Błonnik 26.7 g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 80g</p> <p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łyżeczka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Czwartek 2026-06-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2253.8 kcal B 95.6 g T 62.5 g W 343.6 g SFA 26.7 g Cukry 57.8 g Sól 5.8 g Błonnik 33.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2296.9 kcal B 95.1 g T 60.4 g W 357.5 g SFA 25.6 g Cukry 67.2 g Sól 5.8 g Błonnik 29.7 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2345.4 kcal B 95.0 g T 61.1 g W 365.1 g SFA 24.8 g Cukry 73.7 g Sól 5.6 g Błonnik 23.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Cukinia z pieca 130g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2208.1 kcal B 95.1 g T 51.9 g W 352.8 g SFA 20.8 g Cukry 66.3 g Sól 5.7 g Błonnik 26.2 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Cukinia z pieca 130g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Piątek 2026-06-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2252.2 kcal B 91.7 g T 67.5 g W 335.4 g SFA 28.6 g Cukry 69.8 g Sól 8.5 g Błonnik 32.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka colesław 130g (JAJ, GOR)</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2127.8 kcal B 85.0 g T 54.4 g W 339.5 g SFA 21.9 g Cukry 70.1 g Sól 7.8 g Błonnik 31.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2206.1 kcal B 83.9 g T 59.9 g W 346.2 g SFA 23.5 g Cukry 74.3 g Sól 7.6 g Błonnik 28.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik jarski 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2095.6 kcal B 85.1 g T 50.5 g W 340.2 g SFA 19.7 g Cukry 70.5 g Sól 7.8 g Błonnik 31.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2329.8 kcal B 94.7 g T 74.6 g W 337.7 g SFA 29.0 g Cukry 78.4 g Sól 6.5 g Błonnik 32.9 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 400g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka meksykańska 150g (JAJ)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2249.3 kcal B 94.8 g T 67.7 g W 330.7 g SFA 28.2 g Cukry 74.6 g Sól 6.3 g Błonnik 28.8 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 150g</p>	<p>Salatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2296.3 kcal B 93.2 g T 68.9 g W 339.9 g SFA 28.8 g Cukry 78.1 g Sól 5.9 g Błonnik 24.7 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły ugotowane w wodzie na miękko 150g</p>	<p>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kielbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2184.5 kcal B 94.5 g T 60.6 g W 331.0 g SFA 25.3 g Cukry 74.7 g Sól 6.4 g Błonnik 29.0 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 150g</p>	<p>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Niedziela 2026-06-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2352.3 kcal B 86.1 g T 78.6 g W 337.8 g SFA 31.9 g Cukry 46.7 g Sól 5.7 g Błonnik 26.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; paszтет z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie pieczarkowym 160g (MLE, SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2192.9 kcal B 81.5 g T 57.6 g W 349.3 g SFA 23.0 g Cukry 58.7 g Sól 5.6 g Błonnik 26.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Kalafior z pary 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2201.8 kcal B 80.7 g T 56.1 g W 353.8 g SFA 24.1 g Cukry 61.1 g Sól 5.4 g Błonnik 22.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Kalafior ugotowany w wodzie na miękko 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2138.8 kcal B 82.6 g T 51.3 g W 346.8 g SFA 20.8 g Cukry 56.7 g Sól 5.3 g Błonnik 22.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Kalafior z pary 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Poniedziałek 2026-06-15

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2142.1 kcal B 98.5 g T 74.1 g W 293.5 g SFA 30.2 g Cukry 48.6 g Sól 9.6 g Błonnik 47.1 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z wószczyzną 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2234.4 kcal B 99.8 g T 109.9 g W 224.6 g SFA 46.7 g Cukry 75.6 g Sól 4.1 g Błonnik 25.5 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 V PŁYNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2096.8 kcal B 99.8 g T 119.9 g W 167.9 g SFA 39.8 g Cukry 32.3 g Sól 2.5 g Błonnik 27.0 g</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2214.4 kcal B 94.4 g T 61.5 g W 338.8 g SFA 26.5 g Cukry 81.8 g Sól 7.0 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z wószczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)</p>	<p>Twarożek chudy 100g (MLE) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Wtorek 2026-06-16

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1978.2 kcal B 83.3 g T 59.3 g W 302.4 g SFA 24.3 g Cukry 67.2 g Sól 6.7 g Błonnik 52.3 g</p>	<p>Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) papryka czerwona, słodka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 100g (JAJ) Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL) Kalafiór z pary 60g</p>	<p>gruszka 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2258.1 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 225.8 g SFA 47.0 g Cukry 73.7 g Sól 4.2 g Błonnik 24.3 g</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 V PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2096.8 kcal B 99.4 g T 120.7 g W 166.1 g SFA 40.0 g Cukry 35.6 g Sól 3.0 g Błonnik 25.6 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2025.7 kcal B 78.2 g T 56.0 g W 315.1 g SFA 24.8 g Cukry 92.8 g Sól 6.3 g Błonnik 29.5 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g</p>	<p>Gruszka pieczona 130g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Środa 2026-06-17

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2199.9 kcal B 94.5 g T 78.0 g W 303.4 g SFA 31.7 g Cukry 69.1 g Sól 7.7 g Błonnik 48.9 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g jabłko 150g;</p>	<p>Słupki ogórka 100g Dip koperkowy 70g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; łopatką z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2203.5 kcal B 99.5 g T 108.2 g W 216.4 g SFA 46.1 g Cukry 76.1 g Sól 2.7 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 V PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2055.6 kcal B 98.4 g T 119.7 g W 156.6 g SFA 39.7 g Cukry 37.5 g Sól 2.4 g Błonnik 23.5 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g</p>	<p>Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2308.3 kcal B 71.0 g T 63.9 g W 381.7 g SFA 23.4 g Cukry 108.9 g Sól 5.9 g Błonnik 39.6 g</p>	<p>Pasta warzywna 80g (SEL) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Twarożek chudy 50g (MLE) mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Dynia z pieca 130g</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE) Marchew z pieca 100g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatką z pietruszką 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Czwartek 2026-06-18	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2127.7 kcal B 91.1 g T 72.4 g W 304.5 g SFA 28.6 g Cukry 49.7 g Sól 6.7 g Błonnik 52.9 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Koktajl gruszkowy b/c 150g (MLE)</p>	<p>Słupki marchewki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtusty 100g; chleb żytni razowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2273.4 kcal B 104.4 g T 116.4 g W 212.8 g SFA 48.1 g Cukry 72.7 g Sól 2.8 g Błonnik 21.7 g</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 V PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2103.9 kcal B 100.7 g T 122.0 g W 162.9 g SFA 40.4 g Cukry 34.3 g Sól 2.6 g Błonnik 26.3 g</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Herbata z cytryną b/c 300g</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Herbata z cytryną b/c 300g</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2248.5 kcal B 96.6 g T 58.5 g W 346.8 g SFA 24.9 g Cukry 78.3 g Sól 6.6 g Błonnik 27.9 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Ryz z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)</p>	<p>Cukinia z pieca 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Piątek 2026-06-19	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2106.3 kcal B 83.4 g T 69.1 g W 308.0 g SFA 25.1 g Cukry 68.3 g Sól 8.3 g Błonnik 47.2 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) gruszka 150g;</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2257.9 kcal B 99.3 g T 110.7 g W 230.0 g SFA 46.9 g Cukry 74.9 g Sól 4.1 g Błonnik 28.1 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 V PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2098.4 kcal B 98.2 g T 120.8 g W 168.2 g SFA 39.9 g Cukry 31.7 g Sól 2.5 g Błonnik 29.4 g</p>	<p>Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2141.8 kcal B 85.1 g T 57.3 g W 333.3 g SFA 24.2 g Cukry 87.7 g Sól 7.8 g Błonnik 27.0 g</p>	<p>Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 130g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Sobota 2026-06-20

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2343.3 kcal B 97.1 g T 80.1 g W 335.1 g SFA 31.0 g Cukry 65.1 g Sól 6.9 g Błonnik 56.5 g</p>	<p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU)</p> <p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE)</p> <p>Słupki marchewki 80g</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g</p> <p>papryka czerwona, słodka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Surówka meksykańska 100g (JAJ)</p> <p>Brokuły z pary 60g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2258.1 kcal B 102.1 g T 109.3 g W 228.0 g SFA 46.5 g Cukry 77.8 g Sól 2.8 g Błonnik 17.9 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 V PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2118.6 kcal B 101.4 g T 121.0 g W 170.8 g SFA 40.1 g Cukry 40.1 g Sól 2.6 g Błonnik 25.9 g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2361.5 kcal B 90.1 g T 66.9 g W 367.9 g SFA 29.2 g Cukry 94.9 g Sól 6.9 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Cukinia z pieca 100g</p> <p>szynkowa drobiowa 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Marchew z pieca 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Niedziela 2026-06-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1992.7 kcal B 78.2 g T 65.1 g W 296.4 g SFA 25.3 g Cukry 42.4 g Sól 8.3 g Błonnik 48.0 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100g; hummus 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160g (MLE, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Kalafor z pary 60g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 80g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2243.4 kcal B 99.8 g T 110.3 g W 219.0 g SFA 46.8 g Cukry 70.2 g Sól 2.7 g Błonnik 16.9 g</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 V PŁYNNNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2082.0 kcal B 98.9 g T 121.9 g W 159.1 g SFA 40.4 g Cukry 32.1 g Sól 2.6 g Błonnik 25.7 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2219.5 kcal B 82.1 g T 63.5 g W 346.0 g SFA 24.6 g Cukry 76.9 g Sól 7.1 g Błonnik 33.5 g</p>	<p>Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynamis z pieca 150g</p>	<p>Dip jogurtowy 70g (MLE) Marchew z pieca 100g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Poniedziałek 2026-06-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 15-21.06.2026 Razem E: 2128.5 kcal B 77.2 g T 77.1 g W 288.2 g SFA 28.0 g Cukry 48.3 g Sól 8.9 g Błonnik 20.3 g	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 15-21.06.2026 Razem E: 2184.8 kcal B 73.0 g T 63.8 g W 351.0 g SFA 11.6 g Cukry 47.7 g Sól 8.6 g Błonnik 37.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.06.2026 Razem E: 2097.9 kcal B 68.6 g T 56.0 g W 338.4 g SFA 11.3 g Cukry 68.0 g Sól 6.3 g Błonnik 24.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.06.2026 Razem E: 2254.0 kcal B 108.1 g T 59.3 g W 340.2 g SFA 25.5 g Cukry 57.4 g Sól 1.7 g Błonnik 33.8 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Marchew z pieca b/soli 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu b/soli 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Wtorek 2026-06-16	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2035.7 kcal B 63.3 g T 65.5 g W 303.8 g SFA 23.5 g Cukry 66.2 g Sól 6.2 g Błonnik 22.0 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 200g (JAJ)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2075.2 kcal B 71.8 g T 45.3 g W 362.6 g SFA 9.1 g Cukry 85.6 g Sól 6.0 g Błonnik 37.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 180g Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2246.3 kcal B 70.3 g T 57.7 g W 368.4 g SFA 10.7 g Cukry 107.4 g Sól 4.3 g Błonnik 25.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 120g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filec z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2356.5 kcal B 108.0 g T 58.5 g W 363.8 g SFA 23.0 g Cukry 91.0 g Sól 1.6 g Błonnik 29.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Rosół z makaronem b/soli 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony b/soli 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Buraczki na ciepło b/soli 200g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filec z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Środa 2026-06-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2214.2 kcal B 67.4 g T 76.7 g W 317.9 g SFA 28.2 g Cukry 89.3 g Sól 7.3 g Błonnik 18.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2279.0 kcal B 60.1 g T 54.1 g W 404.5 g SFA 10.2 g Cukry 113.2 g Sól 4.5 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 100g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2181.7 kcal B 43.8 g T 59.0 g W 376.3 g SFA 9.5 g Cukry 118.7 g Sól 5.3 g Błonnik 25.7 g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 80g</p> <p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180g</p> <p>Dynia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2281.7 kcal B 78.2 g T 57.0 g W 379.3 g SFA 20.9 g Cukry 97.5 g Sól 1.5 g Błonnik 31.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta warzywna z natką pietruszki b/soli 80g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m b/soli 400g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120g</p> <p>Sos warzywny b/m b/soli 80g (SEL)</p> <p>Makaron b/soli 180g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca b/soli 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Czwartek 2026-06-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2223.2 kcal B 75.1 g T 67.9 g W 331.8 g SFA 25.7 g Cukry 60.8 g Sól 5.9 g Błonnik 16.4 g</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2181.6 kcal B 70.0 g T 53.6 g W 373.8 g SFA 9.7 g Cukry 61.4 g Sól 6.1 g Błonnik 33.7 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2263.3 kcal B 76.9 g T 56.9 g W 367.3 g SFA 10.5 g Cukry 75.9 g Sól 5.1 g Błonnik 18.8 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2368.7 kcal B 110.6 g T 61.9 g W 356.6 g SFA 26.3 g Cukry 67.2 g Sól 1.4 g Błonnik 29.7 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Fasolka szparagowa parowana b/soli 130g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Piątek 2026-06-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2152.6 kcal B 73.3 g T 70.8 g W 310.3 g SFA 28.2 g Cukry 71.6 g Sól 7.5 g Błonnik 16.6 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik kukurydziany 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2078.6 kcal B 62.5 g T 45.8 g W 370.0 g SFA 8.4 g Cukry 81.3 g Sól 6.4 g Błonnik 36.9 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2183.7 kcal B 59.8 g T 46.8 g W 388.5 g SFA 8.2 g Cukry 102.3 g Sól 4.1 g Błonnik 33.5 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik kukurydziany 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2199.6 kcal B 97.2 g T 50.8 g W 355.8 g SFA 20.9 g Cukry 82.9 g Sól 1.4 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik b/soli 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 130g banan 120g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Sobota 2026-06-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2389.3 kcal B 75.9 g T 79.5 g W 348.7 g SFA 28.1 g Cukry 80.6 g Sól 6.1 g Błonnik 17.4 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE)</p> <p>Kasza jaglana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym bg 160g (JAJ, SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka meksykańska 150g (JAJ)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; biała rzodkiew 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2197.8 kcal B 64.8 g T 46.8 g W 398.7 g SFA 8.5 g Cukry 89.7 g Sól 5.9 g Błonnik 45.0 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g</p> <p>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330g (GLU, SO2)</p> <p>Brokuły z pary 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2286.3 kcal B 59.9 g T 58.5 g W 391.5 g SFA 9.3 g Cukry 98.7 g Sól 4.6 g Błonnik 25.4 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g</p> <p>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i cieciorą 320g (SEL)</p> <p>Brokuły z pary 150g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2269.2 kcal B 108.1 g T 64.6 g W 329.4 g SFA 27.3 g Cukry 74.5 g Sól 1.3 g Błonnik 28.8 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>pieczywo niskosodowe 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g, b/soli 400g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym b/soli 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary b/soli 150g</p>	<p>Salatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Niedziela 2026-06-21

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2060.3 kcal B 58.1 g T 65.8 g W 313.6 g SFA 22.7 g Cukry 50.3 g Sól 4.9 g Błonnik 18.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w sosie pieczarkowym 160g (MLE, SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2041.4 kcal B 57.3 g T 44.0 g W 374.6 g SFA 7.5 g Cukry 51.3 g Sól 4.6 g Błonnik 35.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i soczewicą 330g (SEL)</p> <p>Kalafior z pary 150g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 150g</p> <p>chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2079.3 kcal B 67.7 g T 51.2 g W 342.9 g SFA 9.2 g Cukry 68.2 g Sól 4.3 g Błonnik 21.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 200g</p> <p>Kalafior z pary 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 150g</p> <p>chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2225.9 kcal B 98.7 g T 52.8 g W 351.7 g SFA 21.4 g Cukry 54.9 g Sól 1.3 g Błonnik 27.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa b/soli 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym b/soli 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g</p> <p>Kalafior z pary b/soli 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Poniedziałek 2026-06-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2183.9 kcal B 60.6 g T 64.5 g W 349.9 g SFA 22.3 g Cukry 69.2 g Sól 6.4 g Błonnik 24.9 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 80g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2377.5 kcal B 110.8 g T 66.5 g W 351.6 g SFA 28.6 g Cukry 76.5 g Sól 7.7 g Błonnik 36.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150g (GLU) Marchew z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2020.6 kcal B 62.9 g T 52.9 g W 344.5 g SFA 20.0 g Cukry 49.0 g Sól 6.9 g Błonnik 49.0 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta warzywna z natką pietruszki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1930.6 kcal B 46.8 g T 42.5 g W 362.5 g SFA 7.0 g Cukry 63.2 g Sól 5.7 g Błonnik 47.5 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta warzywna z natką pietruszki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)</p>	<p>jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Wtorek 2026-06-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2092.4 kcal B 45.2 g T 59.3 g W 351.2 g SFA 18.3 g Cukry 107.5 g Sól 5.6 g Błonnik 24.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Kotlet mielony 80g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 200g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2478.1 kcal B 102.7 g T 63.8 g W 388.2 g SFA 25.5 g Cukry 107.5 g Sól 7.7 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 200g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2150.0 kcal B 77.5 g T 62.7 g W 338.8 g SFA 22.8 g Cukry 73.1 g Sól 5.3 g Błonnik 39.0 g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL)</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Tofu w sosie koperkowym 130g (SOJ, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p>	<p>Twarożek 100g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2110.0 kcal B 49.8 g T 63.8 g W 355.2 g SFA 8.2 g Cukry 82.3 g Sól 4.9 g Błonnik 42.4 g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL)</p> <p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Tofu w sosie koperkowym 130g (SOJ, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Środa 2026-06-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2233.3 kcal B 35.1 g T 64.2 g W 388.6 g SFA 17.5 g Cukry 124.4 g Sól 5.9 g Błonnik 28.5 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Pasta warzywna 80g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatką z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2564.2 kcal B 103.3 g T 75.8 g W 382.5 g SFA 33.3 g Cukry 120.0 g Sól 6.0 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g (SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>Twarożek 100g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2459.4 kcal B 72.7 g T 71.9 g W 397.6 g SFA 25.3 g Cukry 89.1 g Sól 6.0 g Błonnik 38.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200g</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 100g</p>	<p>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100g (GLU)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2358.2 kcal B 52.3 g T 55.7 g W 429.3 g SFA 7.7 g Cukry 105.8 g Sól 5.6 g Błonnik 43.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Hummus buraczany 80g (SEZ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200g</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 100g</p>	<p>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100g (GLU)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Czwartek 2026-06-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.06.2026 Razem E: 2225.6 kcal B 48.1 g T 56.7 g W 389.3 g SFA 20.5 g Cukry 81.3 g Sól 5.8 g Błonnik 23.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.06.2026 Razem E: 2335.6 kcal B 100.5 g T 62.0 g W 358.2 g SFA 26.3 g Cukry 67.9 g Sól 6.1 g Błonnik 29.7 g	Gruszka pieczona 150g Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 120g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 15-21.06.2026 Razem E: 2310.4 kcal B 82.6 g T 62.9 g W 373.3 g SFA 23.3 g Cukry 68.4 g Sól 4.8 g Błonnik 39.1 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 15-21.06.2026 Razem E: 2188.9 kcal B 48.6 g T 60.1 g W 386.6 g SFA 7.8 g Cukry 78.0 g Sól 5.0 g Błonnik 41.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	gruszka 150g;

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Piątek 2026-06-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2041.4 kcal B 52.7 g T 55.4 g W 338.9 g SFA 18.2 g Cukry 79.3 g Sól 6.6 g Błonnik 21.4 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik jarski 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Pasta z szynki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2440.5 kcal B 103.9 g T 63.9 g W 379.0 g SFA 24.8 g Cukry 101.7 g Sól 8.9 g Błonnik 35.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 440g</p> <p>Krupnik 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 150g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2284.8 kcal B 75.1 g T 61.5 g W 373.9 g SFA 27.0 g Cukry 69.5 g Sól 7.3 g Błonnik 43.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik jarski 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2162.7 kcal B 49.3 g T 42.8 g W 413.9 g SFA 7.1 g Cukry 92.6 g Sól 5.7 g Błonnik 50.4 g</p>	<p>Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80g</p> <p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 410g</p> <p>Krupnik jarski 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Sobota 2026-06-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2263.7 kcal B 58.5 g T 66.8 g W 365.2 g SFA 23.2 g Cukry 84.5 g Sól 6.6 g Błonnik 20.3 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 50g (MLE)</p> <p>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 150g</p>	<p>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; łopatką z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2526.0 kcal B 109.2 g T 72.5 g W 375.6 g SFA 30.5 g Cukry 90.0 g Sól 6.9 g Błonnik 29.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 150g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatką z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2246.5 kcal B 80.7 g T 59.4 g W 366.3 g SFA 22.7 g Cukry 98.2 g Sól 4.7 g Błonnik 46.5 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2)</p> <p>Brokuły z pary 150g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g</p> <p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2255.9 kcal B 54.0 g T 56.8 g W 403.2 g SFA 7.9 g Cukry 114.3 g Sól 4.6 g Błonnik 47.3 g</p>	<p>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2)</p> <p>Brokuły z pary 150g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>banan 120g;</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Niedziela 2026-06-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2067.5 kcal B 47.6 g T 53.7 g W 354.0 g SFA 16.8 g Cukry 67.3 g Sól 5.5 g Błonnik 20.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g) 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Kalafior z pary 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 150g</p> <p>chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2530.7 kcal B 120.6 g T 67.7 g W 372.0 g SFA 28.6 g Cukry 78.5 g Sól 5.8 g Błonnik 26.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Kalafior z pary 150g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2177.5 kcal B 66.0 g T 58.0 g W 366.7 g SFA 21.6 g Cukry 47.7 g Sól 4.4 g Błonnik 34.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i soczewicą 310g (SEL)</p> <p>Kalafior z pary 150g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2063.4 kcal B 51.2 g T 45.0 g W 383.3 g SFA 7.3 g Cukry 51.4 g Sól 4.2 g Błonnik 37.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i soczewicą 310g (SEL)</p> <p>Kalafior z pary 150g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 150g</p> <p>chrupki kukurydziane 12g;</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Poniedziałek 2026-06-15	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2264.7 kcal B 101.9 g T 69.9 g W 325.1 g SFA 28.6 g Cukry 58.1 g Sól 10.0 g Błonnik 36.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; schab dobrze sprawiony 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z wószczyzną 180g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU)</p> <p>Marchew z pieca 100g</p> <p>Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; rzodkiewka 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2465.0 kcal B 108.2 g T 72.2 g W 365.1 g SFA 29.3 g Cukry 63.6 g Sól 10.3 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 20g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z wószczyzną 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Marchew z pieca 100g</p> <p>Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2564.9 kcal B 111.1 g T 77.2 g W 376.2 g SFA 32.3 g Cukry 63.8 g Sól 10.8 g Błonnik 39.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z wószczyzną 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Marchew z pieca 100g</p> <p>Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2564.9 kcal B 111.1 g T 77.2 g W 376.2 g SFA 32.3 g Cukry 63.8 g Sól 10.8 g Błonnik 39.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z wószczyzną 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Marchew z pieca 100g</p> <p>Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Wtorek 2026-06-16	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2288.0 kcal B 91.5 g T 62.8 g W 357.0 g SFA 23.6 g Cukry 87.7 g Sól 6.8 g Błonnik 36.5 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL)</p> <p>papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 160g</p> <p>Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ)</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2430.4 kcal B 95.4 g T 63.6 g W 387.9 g SFA 23.8 g Cukry 88.4 g Sól 7.4 g Błonnik 38.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL)</p> <p>papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ)</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2545.1 kcal B 97.5 g T 70.1 g W 400.9 g SFA 26.7 g Cukry 89.3 g Sól 7.7 g Błonnik 40.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL)</p> <p>papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ)</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2545.1 kcal B 97.5 g T 70.1 g W 400.9 g SFA 26.7 g Cukry 89.3 g Sól 7.7 g Błonnik 40.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL)</p> <p>papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ)</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Środa 2026-06-17

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2422.3 kcal B 92.7 g T 78.3 g W 354.7 g SFA 31.8 g Cukry 98.8 g Sól 6.8 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Twarożek 30g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180g (MLE, SEL) Makaron 160g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Dyńia z pieca 60g</p>	<p>Stupki marchewki 100g Dip koperkowy 70g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łożatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2598.6 kcal B 98.4 g T 80.3 g W 389.4 g SFA 32.5 g Cukry 99.9 g Sól 7.4 g Błonnik 37.2 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Twarożek 30g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Dyńia z pieca 60g</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE) Stupki marchewki 100g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łożatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2672.5 kcal B 102.9 g T 81.5 g W 401.3 g SFA 33.0 g Cukry 100.8 g Sól 7.7 g Błonnik 37.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Dyńia z pieca 60g</p>	<p>Stupki marchewki 100g Dip koperkowy 70g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łożatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2672.5 kcal B 102.9 g T 81.5 g W 401.3 g SFA 33.0 g Cukry 100.8 g Sól 7.7 g Błonnik 37.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Dyńia z pieca 60g</p>	<p>Stupki marchewki 100g Dip koperkowy 70g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łożatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Czwartek 2026-06-18	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2232.1 kcal B 94.7 g T 64.9 g W 333.6 g SFA 26.4 g Cukry 60.6 g Sól 5.9 g Błonnik 32.4 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 180g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100g</p> <p>Cukinia z pieca 60g</p>	<p>Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; ogórek 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2432.8 kcal B 104.2 g T 67.7 g W 369.0 g SFA 27.3 g Cukry 62.2 g Sól 6.6 g Błonnik 34.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100g</p> <p>Cukinia z pieca 60g</p>	<p>Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2557.7 kcal B 106.6 g T 75.3 g W 382.0 g SFA 30.3 g Cukry 63.3 g Sól 6.8 g Błonnik 36.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100g</p> <p>Cukinia z pieca 60g</p>	<p>Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2557.7 kcal B 106.6 g T 75.3 g W 382.0 g SFA 30.3 g Cukry 63.3 g Sól 6.8 g Błonnik 36.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100g</p> <p>Cukinia z pieca 60g</p>	<p>Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Piątek 2026-06-19	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2344.4 kcal B 95.5 g T 64.4 g W 361.9 g SFA 24.4 g Cukry 87.2 g Sól 9.2 g Błonnik 34.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta jajeczna 30g (JAJ, MLE, GOR)</p> <p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 440g</p> <p>Krupnik 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 160g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2435.6 kcal B 100.8 g T 65.4 g W 376.9 g SFA 20.9 g Cukry 73.5 g Sól 9.8 g Błonnik 33.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR)</p> <p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik 400g (GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2623.7 kcal B 104.6 g T 73.1 g W 404.2 g SFA 28.1 g Cukry 88.2 g Sól 10.4 g Błonnik 36.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR)</p> <p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 440g</p> <p>Krupnik 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2623.7 kcal B 104.6 g T 73.1 g W 404.2 g SFA 28.1 g Cukry 88.2 g Sól 10.4 g Błonnik 36.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR)</p> <p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 440g</p> <p>Krupnik 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Sobota 2026-06-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2309.1 kcal B 91.9 g T 68.6 g W 347.8 g SFA 29.2 g Cukry 82.2 g Sól 6.2 g Błonnik 30.0 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 25g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100g</p> <p>Marchew z pieca 60g</p>	<p>Budyń waniliowy 100g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łożatka z pietruszką 30g; biała rzodkiew 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2496.3 kcal B 100.2 g T 71.4 g W 381.2 g SFA 30.1 g Cukry 82.8 g Sól 6.8 g Błonnik 32.3 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 25g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100g</p> <p>Marchew z pieca 60g</p>	<p>Budyń waniliowy 100g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; łożatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2600.6 kcal B 100.9 g T 73.8 g W 402.1 g SFA 31.3 g Cukry 95.5 g Sól 7.0 g Błonnik 34.4 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 50g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100g</p> <p>Marchew z pieca 60g</p>	<p>Budyń waniliowy 100g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; łożatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2600.6 kcal B 100.9 g T 73.8 g W 402.1 g SFA 31.3 g Cukry 95.5 g Sól 7.0 g Błonnik 34.4 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 50g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100g</p> <p>Marchew z pieca 60g</p>	<p>Budyń waniliowy 100g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; łożatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Niedziela 2026-06-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2211.4 kcal B 85.5 g T 62.9 g W 337.5 g SFA 24.1 g Cukry 51.4 g Sól 7.4 g Błonnik 26.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100g; hummus 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160g</p> <p>Dynia z pieca 100g</p> <p>Kalafior z pary 60g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70g (MLE)</p> <p>kalarepa 80g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2366.6 kcal B 89.6 g T 63.8 g W 371.1 g SFA 24.3 g Cukry 52.0 g Sól 8.0 g Błonnik 28.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100g; hummus 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Dynia z pieca 100g</p> <p>Kalafior z pary 60g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70g (MLE)</p> <p>kalarepa 80g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2486.0 kcal B 93.3 g T 66.3 g W 392.0 g SFA 24.7 g Cukry 52.1 g Sól 8.3 g Błonnik 29.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 200g</p> <p>Dynia z pieca 100g</p> <p>Kalafior z pary 60g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70g (MLE)</p> <p>kalarepa 80g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2486.0 kcal B 93.3 g T 66.3 g W 392.0 g SFA 24.7 g Cukry 52.1 g Sól 8.3 g Błonnik 29.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 200g</p> <p>Dynia z pieca 100g</p> <p>Kalafior z pary 60g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70g (MLE)</p> <p>kalarepa 80g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Poniedziałek 2026-06-15	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 15-21.06.2026 Razem E: 1392.8 kcal B 59.5 g T 46.8 g W 193.9 g SFA 18.7 g Cukry 53.7 g Sól 4.0 g Błonnik 20.9 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa śródziemnomorska 200g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z wószczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 15-21.06.2026 Razem E: 1444.9 kcal B 60.8 g T 48.3 g W 203.7 g SFA 18.5 g Cukry 52.2 g Sól 4.5 g Błonnik 23.7 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z wószczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 15-21.06.2026 Razem E: 1888.0 kcal B 76.9 g T 66.2 g W 260.8 g SFA 27.0 g Cukry 65.5 g Sól 6.3 g Błonnik 29.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z wószczyzną 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 15-21.06.2026 Razem E: 2410.9 kcal B 100.9 g T 73.0 g W 356.2 g SFA 28.9 g Cukry 67.8 g Sól 9.1 g Błonnik 36.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z wószczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Wtorek 2026-06-16

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1421.8 kcal B 61.7 g T 40.1 g W 213.8 g SFA 16.3 g Cukry 68.9 g Sól 3.7 g Błonnik 20.9 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>Słupki marchewki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>jabłko 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Rosół z makaronem 200g (GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>Buraczki na ciepło 100g</p> <p>Gołąbki bez zawijania 90g (JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 50g (SEL)</p>	<p>Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D2 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1400.5 kcal B 61.2 g T 39.5 g W 210.7 g SFA 15.6 g Cukry 64.9 g Sól 3.7 g Błonnik 21.9 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>Słupki marchewki 50g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>jabłko 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120g</p> <p>Buraczki na ciepło 100g</p> <p>Gołąbki bez zawijania 90g (JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 50g (SEL)</p>	<p>Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D3 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1843.5 kcal B 77.2 g T 55.9 g W 271.8 g SFA 23.5 g Cukry 79.7 g Sól 5.0 g Błonnik 27.9 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Słupki marchewki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jabłko 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140g</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p> <p>Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 60g (SEL)</p>	<p>Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D4 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2271.7 kcal B 90.3 g T 57.8 g W 365.1 g SFA 23.4 g Cukry 85.1 g Sól 7.2 g Błonnik 36.2 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Słupki marchewki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jabłko 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 180g</p> <p>Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 60g (SEL)</p>	<p>Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Środa 2026-06-17

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1470.1 kcal B 57.1 g T 49.9 g W 207.6 g SFA 19.9 g Cukry 85.2 g Sól 3.2 g Błonnik 16.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Barszcz ukraiński 200g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 100g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p>	<p>Dip koperkowy 50g (MLE)</p> <p>Stupki ogórka 100g</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łąpatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)</p>
<p>DIETA D2 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1476.3 kcal B 56.1 g T 50.0 g W 210.5 g SFA 19.4 g Cukry 88.9 g Sól 3.3 g Błonnik 18.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Barszcz ukraiński 300g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 120g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p>	<p>Dip koperkowy 50g (MLE)</p> <p>Stupki ogórka 100g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łąpatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)</p>
<p>DIETA D3 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1909.1 kcal B 69.7 g T 67.4 g W 268.1 g SFA 27.8 g Cukry 102.2 g Sól 4.3 g Błonnik 22.3 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 140g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130g</p>	<p>Dip koperkowy 50g (MLE)</p> <p>Stupki ogórka 100g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; łąpatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)</p>
<p>DIETA D4 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2445.1 kcal B 91.2 g T 75.4 g W 366.1 g SFA 30.1 g Cukry 109.3 g Sól 6.8 g Błonnik 29.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130g</p>	<p>Dip koperkowy 50g (MLE)</p> <p>Stupki ogórka 100g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łąpatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Czwartek 2026-06-18	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 15-21.06.2026 Razem E: 1328.4 kcal B 59.7 g T 41.9 g W 186.8 g SFA 17.5 g Cukry 47.0 g Sól 2.9 g Błonnik 17.3 g	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 200g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160g Ryż z olejem rzepakowym 100g Fasolka szparagowa parowana 100g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Słupki marchewki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ser twarogowy półtusty 30g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 15-21.06.2026 Razem E: 1395.3 kcal B 59.9 g T 44.2 g W 199.1 g SFA 17.8 g Cukry 45.1 g Sól 3.0 g Błonnik 19.5 g	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160g Ryż z olejem rzepakowym 120g Fasolka szparagowa parowana 100g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Słupki marchewki 50g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtusty 30g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 15-21.06.2026 Razem E: 1840.9 kcal B 75.6 g T 61.5 g W 258.7 g SFA 26.3 g Cukry 58.6 g Sól 3.9 g Błonnik 25.2 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180g Ryż z olejem rzepakowym 140g Fasolka szparagowa parowana 130g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 15-21.06.2026 Razem E: 2342.2 kcal B 99.9 g T 65.3 g W 354.6 g SFA 27.9 g Cukry 61.5 g Sól 5.9 g Błonnik 32.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Piątek 2026-06-19	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1515.9 kcal B 64.5 g T 47.4 g W 215.7 g SFA 18.5 g Cukry 62.7 g Sól 4.3 g Błonnik 16.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>banan 120g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Krupnik 200g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 30g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D2 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1498.6 kcal B 62.9 g T 47.5 g W 213.8 g SFA 18.0 g Cukry 60.3 g Sól 4.5 g Błonnik 18.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>banan 120g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Krupnik 300g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120g</p> <p>Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 30g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D3 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 1960.0 kcal B 80.2 g T 66.8 g W 270.7 g SFA 26.7 g Cukry 72.6 g Sól 6.2 g Błonnik 23.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>banan 120g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140g</p> <p>Surówka colesław 130g (JAJ, GOR)</p>	<p>Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 40g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D4 15-21.06.2026</p> <p>Razem E: 2474.3 kcal B 104.0 g T 74.4 g W 362.8 g SFA 30.4 g Cukry 76.0 g Sól 9.5 g Błonnik 32.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>banan 120g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik 400g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka colesław 130g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 70g</p>	<p>Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Sobota 2026-06-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 15-21.06.2026 Razem E: 1582.2 kcal B 64.8 g T 56.0 g W 214.4 g SFA 23.1 g Cukry 68.0 g Sól 3.3 g Błonnik 16.6 g	Kakao na mleku z/c 150g (MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30g (MLE) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa pomidorowa z ryżem 200g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 40g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; łopatka z pietruszką 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 15-21.06.2026 Razem E: 1666.4 kcal B 67.0 g T 58.8 g W 228.1 g SFA 23.3 g Cukry 66.2 g Sól 3.7 g Błonnik 18.3 g	Kakao na mleku z/c 150g (MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30g (MLE) Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 50g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 15-21.06.2026 Razem E: 2050.9 kcal B 77.8 g T 75.1 g W 279.1 g SFA 30.6 g Cukry 80.8 g Sól 4.5 g Błonnik 21.7 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 40g (MLE) Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 400g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka meksykańska 130g (JAJ)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 15-21.06.2026 Razem E: 2507.9 kcal B 97.0 g T 78.8 g W 369.5 g SFA 31.6 g Cukry 83.6 g Sól 6.7 g Błonnik 29.5 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 400g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka meksykańska 150g (JAJ)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 15.06-21.06.2026

Niedziela 2026-06-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 15-21.06.2026 Razem E: 1417.2 kcal B 54.5 g T 49.1 g W 197.2 g SFA 17.2 g Cukry 54.9 g Sól 2.2 g Błonnik 15.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa grysikowa 200g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 15-21.06.2026 Razem E: 1420.2 kcal B 53.2 g T 49.1 g W 199.6 g SFA 16.7 g Cukry 52.2 g Sól 2.2 g Błonnik 16.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa grysikowa 300g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 15-21.06.2026 Razem E: 1889.3 kcal B 67.8 g T 68.2 g W 260.7 g SFA 25.7 g Cukry 64.3 g Sól 3.1 g Błonnik 19.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 150g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 15-21.06.2026 Razem E: 2440.1 kcal B 86.9 g T 79.5 g W 357.7 g SFA 29.4 g Cukry 66.0 g Sól 5.5 g Błonnik 27.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; pasztet z dziadkowego pieca 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)