Jadłospis 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2193.5 kcal | B 87.0 g | T 68.4 g | W 323.2 g | SFA 23.9 g | Cukry 48.0 g | Sól 12.1 g | Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 200g	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 10-19.07.2026 Razem E: 2158.9 kcal | B 87.0 g | T 58.7 g | W 335.9 g | SFA 23.3 g | Cukry 67.6 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 10-19.07.2026 Razem E: 2168.6 kcal | B 85.9 g | T 56.2 g | W 343.4 g | SFA 22.9 g | Cukry 75.2 g | Sól 7.2 g | Błonnik 25.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułka wrocławska 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 10-19.07.2026 Razem E: 2115.1 kcal | B 87.0 g | T 53.8 g | W 335.8 g | SFA 21.0 g | Cukry 67.6 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-11	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2187.4 kcal | B 95.2 g | T 63.4 g | W 324.0 g | SFA 25.8 g | Cukry 76.1 g | Sól 7.2 g | Błonnik 31.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 10-19.07.2026 Razem E: 2183.6 kcal | B 89.3 g | T 59.2 g | W 338.4 g | SFA 25.5 g | Cukry 91.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 10-19.07.2026 Razem E: 2260.6 kcal | B 89.1 g | T 61.7 g | W 349.6 g | SFA 24.9 g | Cukry 105.5 g | Sól 5.8 g | Błonnik 25.7 g	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułka wrocławska 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 10-19.07.2026 Razem E: 2090.2 kcal | B 86.5 g | T 50.4 g | W 337.6 g | SFA 20.7 g | Cukry 91.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2235.8 kcal | B 96.0 g | T 81.0 g | W 294.1 g | SFA 32.0 g | Cukry 49.9 g | Sól 6.2 g | Błonnik 30.2 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 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 10-19.07.2026 Razem E: 2027.7 kcal | B 85.3 g | T 56.6 g | W 305.2 g | SFA 23.1 g | Cukry 53.6 g | Sól 5.2 g | Błonnik 25.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 10-19.07.2026 Razem E: 2069.1 kcal | B 84.1 g | T 58.2 g | W 311.6 g | SFA 24.4 g | Cukry 57.5 g | Sól 5.0 g | Błonnik 22.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułka wrocławska 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 10-19.07.2026 Razem E: 2044.8 kcal | B 87.9 g | T 54.4 g | W 310.2 g | SFA 22.6 g | Cukry 56.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 22.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Poniedziałek 2026-07-13	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 10-19.07.2026 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; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy 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 10-19.07.2026 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; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy 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 10-19.07.2026 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; kiełbasa krakowska mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy 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 10-19.07.2026 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; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy 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 10.07-19.07.2026

Wtorek 2026-07-14	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2145.6 kcal | B 86.8 g | T 56.4 g | W 340.7 g | SFA 22.8 g | Cukry 66.9 g | Sól 7.5 g | Błonnik 36.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 180g (JAJ) Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 10-19.07.2026 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	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 10-19.07.2026 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	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 10-19.07.2026 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	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Środa 2026-07-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 10-19.07.2026 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	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 10-19.07.2026 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	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 10-19.07.2026 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	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta warzywna z natką pietruszki 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/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	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 10-19.07.2026 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	Pasta warzywna z natką pietruszki 80g Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Dynia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Czwartek 2026-07-16	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2197.6 kcal | B 95.0 g | T 62.7 g | W 329.9 g | SFA 26.7 g | Cukry 45.4 g | Sól 5.7 g | Błonnik 33.9 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)	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	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 10-19.07.2026 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	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa 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 100g; 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 IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 10-19.07.2026 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	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	Mus jabłkowo dyniowy 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 10-19.07.2026 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	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-17	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 10-19.07.2026 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	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 10-19.07.2026 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	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g 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)	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;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 10-19.07.2026 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	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 10-19.07.2026 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	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g 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)	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;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2333.7 kcal | B 94.6 g | T 74.6 g | W 338.9 g | SFA 29.1 g | Cukry 79.1 g | Sól 6.5 g | Błonnik 33.3 g	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)	Kompot wieloowocowy 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)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 10-19.07.2026 Razem E: 2243.3 kcal | B 93.9 g | T 67.4 g | W 330.4 g | SFA 28.1 g | Cukry 74.6 g | Sól 6.4 g | Błonnik 28.7 g	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)	Kompot wieloowocowy 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) Kalafior z pary 150g	Sałatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 10-19.07.2026 Razem E: 2290.3 kcal | B 92.3 g | T 68.6 g | W 339.6 g | SFA 28.7 g | Cukry 78.1 g | Sól 6.0 g | Błonnik 24.5 g	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)	Kompot wieloowocowy 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) Kalafior ugotowany na miękko w wodzie 150g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kiełbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 10-19.07.2026 Razem E: 2178.5 kcal | B 93.6 g | T 60.3 g | W 330.7 g | SFA 25.2 g | Cukry 74.7 g | Sól 6.5 g | Błonnik 28.9 g	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)	Kompot wieloowocowy 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) Kalafior z pary 150g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2384.0 kcal | B 89.3 g | T 78.7 g | W 343.7 g | SFA 31.8 g | Cukry 49.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 28.5 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 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 10-19.07.2026 Razem E: 2227.3 kcal | B 85.4 g | T 57.9 g | W 354.2 g | SFA 22.9 g | Cukry 60.9 g | Sól 5.6 g | Błonnik 26.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 10-19.07.2026 Razem E: 2236.8 kcal | B 84.6 g | T 56.4 g | W 358.8 g | SFA 24.1 g | Cukry 63.4 g | Sól 5.4 g | Błonnik 22.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły ugotowane w wodzie na miękko 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 10-19.07.2026 Razem E: 2173.3 kcal | B 86.5 g | T 51.6 g | W 351.7 g | SFA 20.7 g | Cukry 59.0 g | Sól 5.3 g | Błonnik 23.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 10-19.07.2026 Razem E: 2052.0 kcal | B 89.7 g | T 73.0 g | W 278.1 g | SFA 26.6 g | Cukry 46.4 g | Sól 7.5 g | Błonnik 44.4 g	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 130g Bukiet warzyw 60g	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 10-19.07.2026 Razem E: 2040.5 kcal | B 99.8 g | T 110.8 g | W 173.2 g | SFA 27.7 g | Cukry 33.9 g | Sól 2.7 g | Błonnik 26.0 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 10-19.07.2026 Razem E: 2291.8 kcal | B 100.8 g | T 111.0 g | W 234.8 g | SFA 47.3 g | Cukry 76.8 g | Sól 4.2 g | Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 10-19.07.2026 Razem E: 2246.5 kcal | B 92.1 g | T 55.6 g | W 359.5 g | SFA 23.8 g | Cukry 92.1 g | Sól 6.9 g | Błonnik 31.4 g	Cukinia z pieca 100g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Gruszka pieczona 150g ser twarogowy chudy 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	Jabłko pieczone 150g chleb chrupki 20g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-11	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 10-19.07.2026 Razem E: 2083.5 kcal | B 95.5 g | T 67.3 g | W 298.6 g | SFA 28.1 g | Cukry 45.3 g | Sól 8.0 g | Błonnik 50.7 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g Fasolka szparagowa parowana 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 10-19.07.2026 Razem E: 1921.1 kcal | B 97.8 g | T 103.3 g | W 162.8 g | SFA 19.1 g | Cukry 33.0 g | Sól 3.0 g | Błonnik 25.6 g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 10-19.07.2026 Razem E: 2212.8 kcal | B 98.8 g | T 108.3 g | W 220.3 g | SFA 46.1 g | Cukry 70.6 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.9 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 10-19.07.2026 Razem E: 2181.1 kcal | B 95.0 g | T 57.4 g | W 336.9 g | SFA 25.1 g | Cukry 69.4 g | Sól 6.3 g | Błonnik 34.5 g	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 150g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 10-19.07.2026 Razem E: 1958.5 kcal | B 91.8 g | T 63.8 g | W 275.8 g | SFA 27.6 g | Cukry 58.9 g | Sól 7.8 g | Błonnik 44.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Słupki ogórka 100g chleb żytni razowy 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 10-19.07.2026 Razem E: 1904.6 kcal | B 97.7 g | T 103.6 g | W 156.9 g | SFA 19.1 g | Cukry 32.3 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.2 g	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 10-19.07.2026 Razem E: 2222.3 kcal | B 98.5 g | T 108.3 g | W 220.3 g | SFA 46.1 g | Cukry 72.1 g | Sól 2.7 g | Błonnik 18.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 10-19.07.2026 Razem E: 2107.3 kcal | B 91.1 g | T 54.2 g | W 326.7 g | SFA 24.5 g | Cukry 97.4 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Poniedziałek 2026-07-13	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 10-19.07.2026 Razem E: 2184.0 kcal | B 98.4 g | T 74.2 g | W 304.0 g | SFA 30.2 g | Cukry 56.3 g | Sól 9.6 g | Błonnik 47.6 g	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)	brzoskwinia 1 szt. 100g; chleb żytni razowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 10-19.07.2026 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	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 10-19.07.2026 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	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 10-19.07.2026 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	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)	Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Wtorek 2026-07-14	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 10-19.07.2026 Razem E: 1974.2 kcal | B 83.7 g | T 59.3 g | W 300.9 g | SFA 24.3 g | Cukry 67.3 g | Sól 6.7 g | Błonnik 51.8 g	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)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) papryka czerwona, słodka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	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) Kalafior z pary 60g	nektarynka 1 szt. 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 10-19.07.2026 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	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 10-19.07.2026 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	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 10-19.07.2026 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	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)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Gruszka pieczona 130g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Środa 2026-07-15	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 10-19.07.2026 Razem E: 2211.9 kcal | B 94.8 g | T 77.7 g | W 306.9 g | SFA 31.7 g | Cukry 68.2 g | Sól 7.7 g | Błonnik 49.1 g	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)	Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	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 gruszka 150g;	Słupki ogórka 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 10-19.07.2026 Razem E: 2232.0 kcal | B 102.5 g | T 108.2 g | W 221.0 g | SFA 46.0 g | Cukry 78.3 g | Sól 2.8 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 10-19.07.2026 Razem E: 2084.1 kcal | B 101.4 g | T 119.7 g | W 161.3 g | SFA 39.5 g | Cukry 39.8 g | Sól 2.5 g | Błonnik 23.5 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 10-19.07.2026 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	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)	Twarożek chudy 50g (MLE) mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	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	Dip koperkowy 70g (MLE) Marchew z pieca 100g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Czwartek 2026-07-16	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 10-19.07.2026 Razem E: 2126.9 kcal | B 91.4 g | T 72.7 g | W 302.8 g | SFA 28.7 g | Cukry 49.3 g | Sól 6.6 g | Błonnik 51.6 g	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)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50g (SEL) pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Koktajl gruszkowy b/c 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 10-19.07.2026 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	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 10-19.07.2026 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	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 10-19.07.2026 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	Gruszka pieczona 150g 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)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryz z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-17	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 10-19.07.2026 Razem E: 2119.4 kcal | B 83.9 g | T 69.3 g | W 310.9 g | SFA 25.2 g | Cukry 70.1 g | Sól 8.3 g | Błonnik 48.3 g	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)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 50g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	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;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 10-19.07.2026 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	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 10-19.07.2026 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	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 10-19.07.2026 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	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)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	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	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	Gruszka pieczona 130g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-18	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 10-19.07.2026 Razem E: 2302.5 kcal | B 96.9 g | T 79.6 g | W 325.8 g | SFA 30.9 g | Cukry 54.9 g | Sól 6.9 g | Błonnik 55.4 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Słupki marchewki 80g jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka meksykańska 100g (JAJ) Kalafior z pary 60g	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; morele 2 szt. 70g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 10-19.07.2026 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	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 10-19.07.2026 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	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 10-19.07.2026 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	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 100g szynkowa drobiowa 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/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) Marchew z pieca 150g	Jabłko pieczone 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-19	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 10-19.07.2026 Razem E: 2001.3 kcal | B 80.0 g | T 64.6 g | W 299.3 g | SFA 24.9 g | Cukry 42.7 g | Sól 8.3 g | Błonnik 49.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; hummus 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEZ)	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) Brokuły z pary 60g	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 10-19.07.2026 Razem E: 2271.9 kcal | B 102.8 g | T 110.3 g | W 223.7 g | SFA 46.6 g | Cukry 72.5 g | Sól 2.8 g | Błonnik 16.9 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 10-19.07.2026 Razem E: 2110.5 kcal | B 101.9 g | T 121.9 g | W 163.8 g | SFA 40.2 g | Cukry 34.3 g | Sól 2.7 g | Błonnik 25.7 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 10-19.07.2026 Razem E: 2248.0 kcal | B 85.1 g | T 63.5 g | W 350.7 g | SFA 24.5 g | Cukry 79.2 g | Sól 7.2 g | Błonnik 33.5 g	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)	Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	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 Dynia z pieca 150g	Dip jogurtowy 70g (MLE) Marchew z pieca 100g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 10-19.07.2026 Razem E: 1946.8 kcal | B 56.4 g | T 61.4 g | W 299.1 g | SFA 21.9 g | Cukry 54.1 g | Sól 10.8 g | Błonnik 22.0 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 10-19.07.2026 Razem E: 2075.7 kcal | B 62.4 g | T 51.4 g | W 358.0 g | SFA 8.6 g | Cukry 56.1 g | Sól 5.2 g | Błonnik 39.1 g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g (GLU) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 10-19.06.2026 Razem E: 1959.1 kcal | B 56.9 g | T 43.2 g | W 344.9 g | SFA 7.9 g | Cukry 81.9 g | Sól 4.3 g | Błonnik 25.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2135.6 kcal | B 98.7 g | T 51.5 g | W 335.2 g | SFA 21.1 g | Cukry 65.5 g | Sól 1.5 g | Błonnik 27.1 g	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m b/soli 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-11	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2423.9 kcal | B 83.9 g | T 76.0 g | W 357.1 g | SFA 26.6 g | Cukry 94.4 g | Sól 5.9 g | Błonnik 19.9 g	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 10-19.07.2026 Razem E: 2390.7 kcal | B 76.6 g | T 64.0 g | W 396.3 g | SFA 10.8 g | Cukry 94.9 g | Sól 7.8 g | Błonnik 37.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 10-19.06.2026 Razem E: 2284.8 kcal | B 70.7 g | T 61.3 g | W 368.8 g | SFA 11.1 g | Cukry 98.9 g | Sól 6.7 g | Błonnik 21.0 g	Gruszka pieczona 150g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; 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 10-19.07.2026 Razem E: 2231.6 kcal | B 102.9 g | T 58.8 g | W 337.6 g | SFA 25.5 g | Cukry 91.9 g | Sól 1.6 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) pieczywo niskosodowe 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/soli 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Marchew z pieca b/soli 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2019.4 kcal | B 68.9 g | T 67.9 g | W 287.6 g | SFA 22.9 g | Cukry 51.9 g | Sól 5.4 g | Błonnik 20.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 10-19.07.2026 Razem E: 1938.3 kcal | B 74.0 g | T 42.5 g | W 330.8 g | SFA 8.9 g | Cukry 59.2 g | Sól 5.0 g | Błonnik 35.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	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)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 10-19.07.2026 Razem E: 1967.8 kcal | B 62.6 g | T 51.7 g | W 317.7 g | SFA 9.0 g | Cukry 68.8 g | Sól 4.3 g | Błonnik 21.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2025.1 kcal | B 92.1 g | T 52.6 g | W 307.3 g | SFA 21.1 g | Cukry 49.8 g | Sól 1.4 g | Błonnik 26.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400g (SEL) Udzik pieczony 80g b/soli 130g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Cukinia z pieca b/soli 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Poniedziałek 2026-07-13	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 10-19.07.2026 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 wieloowocowy 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 10-19.07.2026 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; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy 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; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 10-19.07.2026 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 wieloowocowy 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 10-19.07.2026 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 wieloowocowy 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 10.07-19.07.2026

Wtorek 2026-07-14	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2043.6 kcal | B 63.2 g | T 65.5 g | W 306.2 g | SFA 23.5 g | Cukry 67.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 22.8 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 200g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 10-19.07.2026 Razem E: 2083.2 kcal | B 71.7 g | T 45.4 g | W 365.0 g | SFA 9.2 g | Cukry 87.0 g | Sól 6.0 g | Błonnik 38.7 g	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)	Kompot wieloowocowy 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)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 10-19.07.2026 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	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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 120g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 10-19.07.2026 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	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)	Kompot wieloowocowy 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	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Środa 2026-07-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2226.7 kcal | B 68.8 g | T 73.9 g | W 326.9 g | SFA 27.4 g | Cukry 89.0 g | Sól 6.4 g | Błonnik 24.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i jabłka 130g Makaron bezglutenowy. 180g	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 10-19.07.2026 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	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Dynia z pieca 100g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 10-19.07.2026 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	Pasta warzywna z natką pietruszki 80g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Dynia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 10-19.07.2026 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	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta warzywna z natką pietruszki b/soli 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m b/soli 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120g Sos warzywny b/m b/soli 80g (SEL) Makaron b/soli 180g (GLU) Dynia z pieca b/soli 130g	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Czwartek 2026-07-16	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 10-19.07.2026 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	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)	Kompot wieloowocowy 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	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)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 10-19.07.2026 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	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)	Kompot wieloowocowy 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	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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 10-19.07.2026 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	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)	Kompot wieloowocowy 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 bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 10-19.07.2026 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	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)	Kompot wieloowocowy 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	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)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-17	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 10-19.07.2026 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	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)	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;	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 10-19.07.2026 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	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)	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;	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)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 10-19.07.2026 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	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)	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;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 10-19.07.2026 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	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)	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;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2393.2 kcal | B 75.9 g | T 79.5 g | W 349.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 81.4 g | Sól 6.1 g | Błonnik 17.8 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza jaglana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym bg 160g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 10-19.07.2026 Razem E: 2268.4 kcal | B 63.9 g | T 46.7 g | W 417.6 g | SFA 8.5 g | Cukry 103.9 g | Sól 6.0 g | Błonnik 46.5 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330g (GLU, SO2) Kalafior z pary 150g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 10-19.07.2026 Razem E: 2280.4 kcal | B 59.0 g | T 58.2 g | W 391.2 g | SFA 9.2 g | Cukry 98.7 g | Sól 4.6 g | Błonnik 25.3 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 320g (SEL) Kalafior z pary 150g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2263.3 kcal | B 107.2 g | T 64.3 g | W 329.1 g | SFA 27.2 g | Cukry 74.5 g | Sól 1.4 g | Błonnik 28.7 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) pieczywo niskosodowe 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g, b/soli 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym b/soli 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Kalafior z pary b/soli 150g	Sałatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2092.0 kcal | B 61.3 g | T 65.9 g | W 319.5 g | SFA 22.5 g | Cukry 52.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 19.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 10-19.07.2026 Razem E: 2050.5 kcal | B 58.4 g | T 44.4 g | W 376.1 g | SFA 7.6 g | Cukry 51.6 g | Sól 4.5 g | Błonnik 36.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 330g (SEL) Brokuły z pary 150g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 10-19.07.2026 Razem E: 2085.2 kcal | B 68.6 g | T 51.5 g | W 343.2 g | SFA 9.3 g | Cukry 68.2 g | Sól 4.2 g | Błonnik 21.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Brokuły z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2260.3 kcal | B 102.6 g | T 53.1 g | W 356.6 g | SFA 21.4 g | Cukry 57.2 g | Sól 1.3 g | Błonnik 27.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa b/soli 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym b/soli 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Brokuły z pary b/soli 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2050.3 kcal | B 51.9 g | T 58.8 g | W 336.0 g | SFA 18.3 g | Cukry 79.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 22.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2317.1 kcal | B 102.9 g | T 63.7 g | W 348.1 g | SFA 26.0 g | Cukry 84.0 g | Sól 8.5 g | Błonnik 29.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 150g Bukiet warzyw 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2162.2 kcal | B 75.5 g | T 61.9 g | W 343.4 g | SFA 27.2 g | Cukry 49.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 38.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 150g	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 1972.6 kcal | B 44.9 g | T 46.3 g | W 361.4 g | SFA 7.4 g | Cukry 57.4 g | Sól 5.5 g | Błonnik 39.8 g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g (GLU) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-11	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2241.9 kcal | B 54.6 g | T 62.7 g | W 371.7 g | SFA 21.7 g | Cukry 102.1 g | Sól 6.3 g | Błonnik 21.4 g	Gruszka pieczona 150g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Potrawka z kurczaka (80g) 190g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2498.9 kcal | B 109.9 g | T 66.0 g | W 382.0 g | SFA 28.1 g | Cukry 106.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150g Kasza manna 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 wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka (140g) 250g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2232.7 kcal | B 77.6 g | T 68.6 g | W 347.0 g | SFA 23.5 g | Cukry 96.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 35.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2142.6 kcal | B 47.5 g | T 59.4 g | W 379.2 g | SFA 7.8 g | Cukry 75.8 g | Sól 4.9 g | Błonnik 41.7 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	gruszka 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Razem E: 1942.9 kcal | B 51.9 g | T 52.9 g | W 319.5 g | SFA 17.0 g | Cukry 69.1 g | Sól 5.1 g | Błonnik 21.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2207.0 kcal | B 107.2 g | T 64.4 g | W 311.9 g | SFA 27.6 g | Cukry 67.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 27.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; łopatka z pietruszką 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony (130g) 150g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2089.9 kcal | B 65.9 g | T 56.5 g | W 344.7 g | SFA 21.5 g | Cukry 48.8 g | Sól 4.6 g | Błonnik 43.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2021.4 kcal | B 52.2 g | T 42.2 g | W 374.9 g | SFA 7.1 g | Cukry 60.0 g | Sól 4.3 g | Błonnik 47.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Poniedziałek 2026-07-13	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 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	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa 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	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)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 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	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 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)	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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 10-19.07.2026 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	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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130g	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 10-19.07.2026 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	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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130g	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)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Wtorek 2026-07-14	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 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	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 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	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2157.9 kcal | B 77.4 g | T 62.7 g | W 341.2 g | SFA 22.8 g | Cukry 74.5 g | Sól 5.3 g | Błonnik 39.9 g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	Twarożek 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2117.9 kcal | B 49.7 g | T 63.9 g | W 357.6 g | SFA 8.3 g | Cukry 83.7 g | Sól 4.9 g | Błonnik 43.3 g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Środa 2026-07-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 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	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta warzywna 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Raem 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	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Twarożek 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 10-19.07.2026 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	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Dynia z pieca 100g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100g (GLU) 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 10-19.07.2026 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	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Dynia z pieca 100g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100g (GLU) 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)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Czwartek 2026-07-16	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 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 wieloowocowy 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 10-19.07.2026 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 wieloowocowy 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 10-19.07.2026 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 wieloowocowy 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 10-19.07.2026 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 wieloowocowy 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 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-17	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 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	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 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	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g 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)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 150g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 10-19.07.2026 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	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 10-19.07.2026 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	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 410g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	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)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2257.8 kcal | B 57.6 g | T 66.5 g | W 364.9 g | SFA 23.1 g | Cukry 84.5 g | Sól 6.6 g | Błonnik 20.1 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 50g (MLE) Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 150g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2520.0 kcal | B 108.3 g | T 72.2 g | W 375.3 g | SFA 30.4 g | Cukry 90.0 g | Sól 6.9 g | Błonnik 28.9 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy 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) Kalafior z pary 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Sałatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2240.6 kcal | B 79.8 g | T 59.1 g | W 366.0 g | SFA 22.6 g | Cukry 98.2 g | Sól 4.7 g | Błonnik 46.3 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Kalafior z pary 150g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2319.0 kcal | B 53.0 g | T 56.6 g | W 420.1 g | SFA 7.8 g | Cukry 127.3 g | Sól 4.7 g | Błonnik 47.8 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Kalafior z pary 150g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2073.4 kcal | B 48.5 g | T 54.0 g | W 354.3 g | SFA 16.9 g | Cukry 67.3 g | Sól 5.4 g | Błonnik 20.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g) 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 10-19.07.2026 Razem E: 2565.2 kcal | B 124.5 g | T 68.0 g | W 376.9 g | SFA 28.5 g | Cukry 80.7 g | Sól 5.9 g | Błonnik 26.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły z pary 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2215.2 kcal | B 70.2 g | T 58.4 g | W 372.9 g | SFA 21.6 g | Cukry 50.2 g | Sól 4.4 g | Błonnik 36.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 310g (SEL) Brokuły z pary 150g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 10-19.07.2026 Razem E: 2072.5 kcal | B 52.4 g | T 45.4 g | W 384.8 g | SFA 7.4 g | Cukry 51.7 g | Sól 4.1 g | Błonnik 39.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 310g (SEL) Brokuły z pary 150g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 10-19.07.2026 Razem E: 1531.5 kcal | B 56.3 g | T 55.4 g | W 210.5 g | SFA 24.7 g | Cukry 65.6 g | Sól 5.7 g | Błonnik 16.5 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 150g	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa ogórkowa z ryżem 200g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100g Surówka z kiszonej kapusty 100g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 10-19.07.2026 Razem E: 1513.3 kcal | B 54.9 g | T 55.4 g | W 208.4 g | SFA 24.2 g | Cukry 63.5 g | Sól 6.6 g | Błonnik 18.3 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 150g	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 300g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 120g Surówka z kiszonej kapusty 100g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 10-19.07.2026 Razem E: 1946.9 kcal | B 71.6 g | T 74.9 g | W 258.4 g | SFA 32.6 g | Cukry 71.0 g | Sól 8.8 g | Błonnik 21.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 140g Surówka z kiszonej kapusty 130g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 10-19.07.2026 Razem E: 2448.6 kcal | B 89.4 g | T 80.7 g | W 357.8 g | SFA 33.6 g | Cukry 79.6 g | Sól 12.0 g | Błonnik 32.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 150g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 200g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-11	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 10-19.07.2026 Razem E: 1544.7 kcal | B 64.9 g | T 46.9 g | W 224.3 g | SFA 19.3 g | Cukry 89.6 g | Sól 3.5 g | Błonnik 16.3 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200g (SEL) Potrawka z kurczaka 160g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka z zielonym ogórkiem 100g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 10-19.07.2026 Razem E: 1556.5 kcal | B 64.5 g | T 47.1 g | W 227.9 g | SFA 18.8 g | Cukry 92.5 g | Sól 3.6 g | Błonnik 17.8 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300g (SEL) Potrawka z kurczaka 160g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka z zielonym ogórkiem 100g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 10-19.07.2026 Razem E: 1973.6 kcal | B 79.3 g | T 63.3 g | W 282.9 g | SFA 26.1 g | Cukry 99.9 g | Sól 5.3 g | Błonnik 21.6 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka z zielonym ogórkiem 130g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 10-19.07.2026 Razem E: 2441.6 kcal | B 98.5 g | T 65.8 g | W 378.6 g | SFA 27.1 g | Cukry 102.6 g | Sól 7.2 g | Błonnik 28.9 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 10-19.07.2026 Razem E: 1405.4 kcal | B 60.6 g | T 47.9 g | W 192.1 g | SFA 19.3 g | Cukry 70.9 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 100g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa marchewkowa b/m 200g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 10-19.07.2026 Razem E: 1376.1 kcal | B 58.7 g | T 47.7 g | W 187.6 g | SFA 18.8 g | Cukry 68.8 g | Sól 2.5 g | Błonnik 19.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 120g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 300g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 10-19.07.2026 Razem E: 1822.5 kcal | B 74.8 g | T 66.8 g | W 241.9 g | SFA 27.9 g | Cukry 81.0 g | Sól 3.9 g | Błonnik 23.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 140g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 10-19.07.2026 Razem E: 2361.6 kcal | B 92.0 g | T 78.9 g | W 336.6 g | SFA 31.5 g | Cukry 84.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 32.5 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 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Poniedziałek 2026-07-13	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 10-19.07.2026 Razem E: 1422.2 kcal | B 59.8 g | T 46.9 g | W 200.5 g | SFA 18.7 g | Cukry 61.9 g | Sól 4.0 g | Błonnik 19.8 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa śródziemnomorska 200g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 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 10-19.07.2026 Razem E: 1474.3 kcal | B 61.1 g | T 48.3 g | W 210.3 g | SFA 18.6 g | Cukry 60.4 g | Sól 4.5 g | Błonnik 22.6 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 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 10-19.07.2026 Razem E: 1917.4 kcal | B 77.2 g | T 66.3 g | W 267.4 g | SFA 27.1 g | Cukry 73.7 g | Sól 6.3 g | Błonnik 28.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 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 10-19.07.2026 Razem E: 2440.3 kcal | B 101.2 g | T 73.0 g | W 362.8 g | SFA 29.0 g | Cukry 76.0 g | Sól 9.1 g | Błonnik 35.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy 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)	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 10.07-19.07.2026

Wtorek 2026-07-14	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 10-19.07.2026 Razem E: 1435.3 kcal | B 61.4 g | T 40.1 g | W 216.5 g | SFA 16.3 g | Cukry 73.2 g | Sól 3.5 g | Błonnik 18.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Rosół z makaronem 200g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 100g Buraczki na ciepło 100g Gołąbki bez zawijania 90g (JAJ) Sos pomidorowy 50g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 10-19.07.2026 Razem E: 1424.9 kcal | B 61.3 g | T 39.6 g | W 216.3 g | SFA 15.6 g | Cukry 70.9 g | Sól 3.6 g | Błonnik 21.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 120g Buraczki na ciepło 100g Gołąbki bez zawijania 90g (JAJ) Sos pomidorowy 50g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 10-19.07.2026 Razem E: 1861.0 kcal | B 76.9 g | T 55.9 g | W 275.6 g | SFA 23.5 g | Cukry 84.8 g | Sól 4.8 g | Błonnik 26.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 140g Buraczki na ciepło 130g Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 10-19.07.2026 Razem E: 2289.2 kcal | B 90.0 g | T 57.9 g | W 369.0 g | SFA 23.4 g | Cukry 90.2 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy 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)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Środa 2026-07-15	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 10-19.07.2026 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	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) 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)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz ukraiński 200g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160g (MLE, SEL) Makaron 100g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g	Dip koperkowy 50g (MLE) Słupki ogórka 100g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D2 10-19.07.2026 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	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) 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)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz ukraiński 300g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160g (MLE, SEL) Makaron 120g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g	Dip koperkowy 50g (MLE) Słupki ogórka 100g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D3 10-19.07.2026 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	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) 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)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180g (MLE, SEL) Makaron 140g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	Dip koperkowy 50g (MLE) Słupki ogórka 100g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D4 10-19.07.2026 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	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)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	Dip koperkowy 50g (MLE) Słupki ogórka 100g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Czwartek 2026-07-16	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 10-19.07.2026 Razem E: 1298.9 kcal | B 57.4 g | T 40.9 g | W 183.8 g | SFA 16.8 g | Cukry 36.7 g | Sól 2.7 g | Błonnik 17.1 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	chrupki kukurydziane 12g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 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 10-19.07.2026 Razem E: 1365.7 kcal | B 57.6 g | T 43.3 g | W 195.8 g | SFA 17.1 g | Cukry 34.9 g | Sól 2.8 g | Błonnik 19.2 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	chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 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 1-19.07.2026 Razem E: 1811.0 kcal | B 73.4 g | T 60.7 g | W 254.8 g | SFA 25.6 g | Cukry 48.2 g | Sól 3.6 g | Błonnik 24.5 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	chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 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 10-19.07.2026 Razem E: 2312.3 kcal | B 97.7 g | T 64.5 g | W 350.7 g | SFA 27.2 g | Cukry 51.1 g | Sól 5.6 g | Błonnik 31.5 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	chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; papryka czerwona, słodka 80g; 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 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-17	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 10-19.07.2026 Razem E: 1307.1 kcal | B 55.3 g | T 42.4 g | W 183.1 g | SFA 16.7 g | Cukry 44.2 g | Sól 4.1 g | Błonnik 14.2 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) 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)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Krupnik 200g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 100g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)	arbuz 100g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 10-19.07.2026 Razem E: 1289.9 kcal | B 53.6 g | T 42.4 g | W 181.2 g | SFA 16.2 g | Cukry 41.8 g | Sól 4.4 g | Błonnik 16.2 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) 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)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik 300g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 120g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)	arbuz 100g;	Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 10-19.07.2026 Razem E: 1751.3 kcal | B 71.0 g | T 61.7 g | W 238.1 g | SFA 25.0 g | Cukry 54.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 21.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 140g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR)	arbuz 100g;	Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 10-19.07.2026 Razem E: 2265.6 kcal | B 94.8 g | T 69.3 g | W 330.3 g | SFA 28.7 g | Cukry 57.6 g | Sól 9.3 g | Błonnik 30.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 70g	arbuz 100g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-18	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 10-19.07.2026 Razem E: 1640.7 kcal | B 62.7 g | T 54.4 g | W 235.9 g | SFA 22.1 g | Cukry 84.8 g | Sól 3.2 g | Błonnik 19.1 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)	banan 120g;	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; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; łopatka z pietruszką 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 10-19.07.2026 Razem E: 1724.8 kcal | B 64.9 g | T 57.3 g | W 249.7 g | SFA 22.3 g | Cukry 83.0 g | Sól 3.6 g | Błonnik 20.8 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)	banan 120g;	Sałatka jarzynowa 50g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 10-19.07.2026 Razem E: 2107.0 kcal | B 75.8 g | T 73.5 g | W 300.0 g | SFA 29.6 g | Cukry 97.1 g | Sól 4.4 g | Błonnik 24.5 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)	banan 120g;	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 10-19.07.2026 Razem E: 2564.0 kcal | B 95.0 g | T 77.3 g | W 390.4 g | SFA 30.6 g | Cukry 99.9 g | Sól 6.6 g | Błonnik 32.4 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)	banan 120g;	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-19	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 10-19.07.2026 Razem E: 1447.3 kcal | B 57.6 g | T 49.1 g | W 202.5 g | SFA 17.1 g | Cukry 57.3 g | Sól 2.3 g | Błonnik 15.9 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; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 10-19.07.2026 Razem E: 1450.7 kcal | B 56.3 g | T 49.1 g | W 205.0 g | SFA 16.6 g | Cukry 54.6 g | Sól 2.3 g | Błonnik 17.1 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; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 10-19.07.2026 Razem E: 1921.0 kcal | B 71.1 g | T 68.3 g | W 266.6 g | SFA 25.6 g | Cukry 66.8 g | Sól 3.2 g | Błonnik 21.2 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; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 10-19.07.2026 Razem E: 2471.8 kcal | B 90.1 g | T 79.6 g | W 363.6 g | SFA 29.2 g | Cukry 68.5 g | Sól 5.6 g | Błonnik 28.8 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; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2233.1 kcal | B 95.2 g | T 65.3 g | W 333.6 g | SFA 25.1 g | Cukry 71.0 g | Sól 7.5 g | Błonnik 34.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g jabłko 150g;	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2360.1 kcal | B 98.7 g | T 66.1 g | W 361.0 g | SFA 25.2 g | Cukry 71.5 g | Sól 8.0 g | Błonnik 35.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g jabłko 150g;	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2527.5 kcal | B 104.3 g | T 75.6 g | W 376.2 g | SFA 31.3 g | Cukry 72.6 g | Sól 8.3 g | Błonnik 36.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g jabłko 150g;	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 10-19.07.2026 Razem E: 2527.5 kcal | B 104.3 g | T 75.6 g | W 376.2 g | SFA 31.3 g | Cukry 72.6 g | Sól 8.3 g | Błonnik 36.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g jabłko 150g;	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-11	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2138.4 kcal | B 93.0 g | T 64.1 g | W 310.8 g | SFA 26.8 g | Cukry 87.4 g | Sól 7.3 g | Błonnik 28.2 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2389.2 kcal | B 102.9 g | T 70.6 g | W 350.2 g | SFA 30.5 g | Cukry 88.7 g | Sól 8.3 g | Błonnik 30.5 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2476.9 kcal | B 106.0 g | T 71.4 g | W 367.7 g | SFA 30.6 g | Cukry 89.0 g | Sól 8.7 g | Błonnik 31.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 10-19.07.2026 Razem E: 2476.9 kcal | B 106.0 g | T 71.4 g | W 367.7 g | SFA 30.6 g | Cukry 89.0 g | Sól 8.7 g | Błonnik 31.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2181.3 kcal | B 92.6 g | T 59.5 g | W 335.1 g | SFA 23.7 g | Cukry 76.0 g | Sól 5.5 g | Błonnik 31.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)	Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2345.7 kcal | B 96.1 g | T 64.4 g | W 362.5 g | SFA 26.6 g | Cukry 76.5 g | Sól 6.0 g | Błonnik 33.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2486.7 kcal | B 99.7 g | T 70.4 g | W 381.3 g | SFA 29.6 g | Cukry 77.4 g | Sól 6.5 g | Błonnik 35.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Ziemniaki gotowane 200g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 10-19.07.2026 Razem E: 2486.7 kcal | B 99.7 g | T 70.4 g | W 381.3 g | SFA 29.6 g | Cukry 77.4 g | Sól 6.5 g | Błonnik 35.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Ziemniaki gotowane 200g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Poniedziałek 2026-07-13	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2306.6 kcal | B 101.8 g | T 70.0 g | W 335.6 g | SFA 28.6 g | Cukry 65.8 g | Sól 9.9 g | Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 100g; schab dobrze sprawiony 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Marchew z pieca 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; rzodkiewka 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2506.9 kcal | B 108.1 g | T 72.3 g | W 375.6 g | SFA 29.3 g | Cukry 71.3 g | Sól 10.3 g | Błonnik 39.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 20g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy 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 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2606.8 kcal | B 111.0 g | T 77.3 g | W 386.7 g | SFA 32.3 g | Cukry 71.5 g | Sól 10.8 g | Błonnik 40.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy 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 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 10-19.07.2026 Razem E: 2606.8 kcal | B 111.0 g | T 77.3 g | W 386.7 g | SFA 32.3 g | Cukry 71.5 g | Sól 10.8 g | Błonnik 40.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy 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 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Wtorek 2026-07-14	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2258.9 kcal | B 91.4 g | T 62.8 g | W 349.6 g | SFA 23.6 g | Cukry 83.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 160g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2401.3 kcal | B 95.3 g | T 63.6 g | W 380.5 g | SFA 23.7 g | Cukry 84.0 g | Sól 7.4 g | Błonnik 37.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2516.1 kcal | B 97.4 g | T 70.1 g | W 393.5 g | SFA 26.7 g | Cukry 84.9 g | Sól 7.6 g | Błonnik 39.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 10-19.07.2026 Razem E: 2516.1 kcal | B 97.4 g | T 70.1 g | W 393.5 g | SFA 26.7 g | Cukry 84.9 g | Sól 7.6 g | Błonnik 39.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Środa 2026-07-15	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2403.3 kcal | B 92.4 g | T 78.2 g | W 348.9 g | SFA 31.8 g | Cukry 95.3 g | Sól 6.6 g | Błonnik 32.0 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 30g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	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 Dynia z pieca 60g	Słupki ogórka 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2579.6 kcal | B 98.1 g | T 80.2 g | W 383.6 g | SFA 32.4 g | Cukry 96.4 g | Sól 7.3 g | Błonnik 34.1 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 30g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	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 Dynia z pieca 60g	Dip koperkowy 70g (MLE) Słupki ogórka 100g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2653.5 kcal | B 102.6 g | T 81.4 g | W 395.5 g | SFA 33.0 g | Cukry 97.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 34.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	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 Dynia z pieca 60g	Słupki ogórka 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 10-19.07.2026 Razem E: 2653.5 kcal | B 102.6 g | T 81.4 g | W 395.5 g | SFA 33.0 g | Cukry 97.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 34.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	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 Dynia z pieca 60g	Słupki ogórka 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Czwartek 2026-07-16	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2258.9 kcal | B 95.4 g | T 67.2 g | W 334.3 g | SFA 26.7 g | Cukry 61.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 31.9 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)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30g (SEL) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; ogórek 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2459.6 kcal | B 105.0 g | T 70.0 g | W 369.7 g | SFA 27.6 g | Cukry 62.8 g | Sól 6.9 g | Błonnik 34.1 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)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30g (SEL) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy 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 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2584.5 kcal | B 107.3 g | T 77.5 g | W 382.7 g | SFA 30.6 g | Cukry 63.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 35.6 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)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50g (SEL) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy 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 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 10-19.07.2026 Razem E: 2584.5 kcal | B 107.3 g | T 77.5 g | W 382.7 g | SFA 30.6 g | Cukry 63.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 35.6 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)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50g (SEL) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy 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 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Piątek 2026-07-17	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2221.7 kcal | B 86.7 g | T 59.2 g | W 351.8 g | SFA 22.9 g | Cukry 90.8 g | Sól 9.1 g | Błonnik 34.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)	Pasta jajeczna 30g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szczypiorek 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) banan 120g;	arbuz 100g;	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2312.9 kcal | B 92.0 g | T 60.3 g | W 366.8 g | SFA 19.4 g | Cukry 77.2 g | Sól 9.8 g | Błonnik 33.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szczypiorek 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) banan 120g;	arbuz 100g;	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2501.0 kcal | B 95.8 g | T 68.0 g | W 394.0 g | SFA 26.6 g | Cukry 91.9 g | Sól 10.3 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; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) banan 120g;	arbuz 100g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 10-19.07.2026 Razem E: 2501.0 kcal | B 95.8 g | T 68.0 g | W 394.0 g | SFA 26.6 g | Cukry 91.9 g | Sól 10.3 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; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) banan 120g;	arbuz 100g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Sobota 2026-07-18	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2354.6 kcal | B 92.8 g | T 70.7 g | W 353.6 g | SFA 29.3 g | Cukry 85.3 g | Sól 6.3 g | Błonnik 30.7 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Kalafior z pary 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; morele 2 szt. 70g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; rzodkiewka 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2542.8 kcal | B 101.1 g | T 73.5 g | W 387.3 g | SFA 30.2 g | Cukry 86.0 g | Sól 6.8 g | Błonnik 33.1 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy 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) Kalafior z pary 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; morele 2 szt. 70g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2647.1 kcal | B 101.8 g | T 75.9 g | W 408.2 g | SFA 31.4 g | Cukry 98.7 g | Sól 7.1 g | Błonnik 35.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 50g;	Kompot wieloowocowy 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) Kalafior z pary 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; morele 2 szt. 70g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 10-19.07.2026 Razem E: 2647.1 kcal | B 101.8 g | T 75.9 g | W 408.2 g | SFA 31.4 g | Cukry 98.7 g | Sól 7.1 g | Błonnik 35.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 50g;	Kompot wieloowocowy 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) Kalafior z pary 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; morele 2 szt. 70g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026

Niedziela 2026-07-19	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2246.6 kcal | B 86.9 g | T 63.9 g | W 344.3 g | SFA 23.4 g | Cukry 53.8 g | Sól 7.5 g | Błonnik 27.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; hummus 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2401.7 kcal | B 90.9 g | T 64.9 g | W 377.9 g | SFA 23.6 g | Cukry 54.3 g | Sól 8.0 g | Błonnik 28.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; hummus 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły z pary 60g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 10-19.07.2026 Razem E: 2521.1 kcal | B 94.6 g | T 67.3 g | W 398.9 g | SFA 24.0 g | Cukry 54.5 g | Sól 8.4 g | Błonnik 30.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 10-19.07.2026 Razem E: 2521.1 kcal | B 94.6 g | T 67.3 g | W 398.9 g | SFA 24.0 g | Cukry 54.5 g | Sól 8.4 g | Błonnik 30.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 10.07-19.07.2026