Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21 - 30.04.2026 Razem E: 2137.7 kcal | B 86.8 g | T 56.3 g | W 338.3 g | SFA 22.8 g | Cukry 65.4 g | Sól 7.5 g | Błonnik 35.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, 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; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21 - 30.04.2026 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 bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, 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; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 21 - 30.04.2026 Razem E: 2307.4 kcal | B 82.0 g | T 66.5 g | W 357.6 g | SFA 25.2 g | Cukry 97.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 26.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka bartnika mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (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; polędwica drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 21 - 30.04.2026 Razem E: 2136.2 kcal | B 79.7 g | T 53.3 g | W 348.8 g | SFA 20.8 g | Cukry 90.7 g | Sól 6.7 g | Błonnik 30.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (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; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21 - 30.04.2026 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 wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21 - 30.04.2026 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 wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 21 - 30.04.2026 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; polędwica Gazdy mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 21 - 30.04.2026 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 wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21 - 30.04.2026 Razem E: 2247.4 kcal | B 95.8 g | T 62.4 g | W 341.8 g | SFA 26.6 g | Cukry 56.5 g | Sól 5.8 g | Błonnik 33.1 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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	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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21 - 30.04.2026 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; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 21 - 30.04.2026 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; polędwica drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 bartnika mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 21 - 30.04.2026 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; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Piątek 2026-04-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21 - 30.04.2026 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 (SOJ, MLE, SEL) 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 21 - 30.04.2026 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; polędwica Gazdy 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 (SOJ, MLE, SEL) 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 21 - 30.04.2026 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; polędwica Gazdy mielona 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 (SOJ, MLE, SEL) 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 21 - 30.04.2026 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; polędwica Gazdy 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 (SOJ, MLE, SEL) 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 21.04 - 30.04.2026

Sobota 2026-04-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21 - 30.04.2026 Razem E: 2329.8 kcal | B 94.7 g | T 74.6 g | W 337.7 g | SFA 29.0 g | Cukry 78.4 g | Sól 6.5 g | Błonnik 32.9 g	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 drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21 - 30.04.2026 Razem E: 2249.3 kcal | B 94.8 g | T 67.7 g | W 330.7 g | SFA 28.2 g | Cukry 74.6 g | Sól 6.3 g | Błonnik 28.8 g	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) Brokuły 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 drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 21 - 30.04.2026 Razem E: 2296.3 kcal | B 93.2 g | T 68.9 g | W 339.9 g | SFA 28.8 g | Cukry 78.1 g | Sól 5.9 g | Błonnik 24.7 g	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) Brokuły ugotowane w wodzie na miękko 150g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 21 - 30.04.2026 Razem E: 2184.5 kcal | B 94.5 g | T 60.6 g | W 331.0 g | SFA 25.3 g | Cukry 74.7 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.0 g	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) Brokuły 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 drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Niedziela 2026-04-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21 - 30.04.2026 Razem E: 2367.5 kcal | B 86.3 g | T 78.7 g | W 342.5 g | SFA 31.9 g | Cukry 49.5 g | Sól 5.8 g | Błonnik 29.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; pasztet wieprzowy, pieczony 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, 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)	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21 - 30.04.2026 Razem E: 2192.9 kcal | B 81.5 g | T 57.6 g | W 349.3 g | SFA 23.0 g | Cukry 58.7 g | Sól 5.6 g | Błonnik 26.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 21-30.04.2026 Razem E: 2201.8 kcal | B 80.7 g | T 56.1 g | W 353.8 g | SFA 24.1 g | Cukry 61.1 g | Sól 5.4 g | Błonnik 22.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka bartnika mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, 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 Kalafior ugotowany w wodzie na miękko 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; polędwica drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 21 - 30.04.2026 Razem E: 2138.8 kcal | B 82.6 g | T 51.3 g | W 346.8 g | SFA 20.8 g | Cukry 56.7 g | Sól 5.3 g | Błonnik 22.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Poniedziałek 2026-04-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2161.2 kcal | B 92.8 g | T 66.6 g | W 314.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 41.9 g | Sól 12.5 g | Błonnik 31.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) 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 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.04.2026 Razem E: 2214.1 kcal | B 94.0 g | T 62.7 g | W 334.4 g | SFA 26.4 g | Cukry 54.4 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) 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 ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 21 - 30.04.2026 Razem E: 2265.3 kcal | B 93.5 g | T 65.8 g | W 338.1 g | SFA 26.7 g | Cukry 56.8 g | Sól 6.2 g | Błonnik 25.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary mielone 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka bartnika mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 21-30.04.2026 Razem E: 2155.0 kcal | B 94.9 g | T 55.8 g | W 334.1 g | SFA 22.6 g | Cukry 54.6 g | Sól 6.4 g | Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) 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 ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21 - 30.04.2026 Razem E: 2314.0 kcal | B 95.3 g | T 64.5 g | W 354.0 g | SFA 27.0 g | Cukry 89.0 g | Sól 8.0 g | Błonnik 35.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.04.2026 Razem E: 2243.6 kcal | B 94.4 g | T 61.5 g | W 342.3 g | SFA 25.3 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 32.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 21 - 30.04.2026 Razem E: 2290.7 kcal | B 98.8 g | T 63.9 g | W 341.0 g | SFA 27.7 g | Cukry 95.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 25.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130g Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 21-30.04.2026 Razem E: 2198.9 kcal | B 93.2 g | T 55.3 g | W 345.2 g | SFA 23.1 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 29.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21 - 30.04.2026 Razem E: 2263.1 kcal | B 89.1 g | T 57.3 g | W 364.1 g | SFA 25.4 g | Cukry 80.9 g | Sól 7.1 g | Błonnik 24.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.04.2026 Razem E: 2331.7 kcal | B 85.7 g | T 57.5 g | W 383.8 g | SFA 25.6 g | Cukry 98.6 g | Sól 5.7 g | Błonnik 24.0 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 21 - 30.04.2026 Razem E: 2292.0 kcal | B 76.5 g | T 54.3 g | W 388.4 g | SFA 24.5 g | Cukry 101.0 g | Sól 5.8 g | Błonnik 20.0 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka bartnika mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; polędwica drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 21-30.04.2026 Razem E: 2196.7 kcal | B 78.1 g | T 45.7 g | W 384.3 g | SFA 20.8 g | Cukry 98.6 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.0 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21 - 30.04.2026 Razem E: 2182.0 kcal | B 90.0 g | T 63.1 g | W 331.2 g | SFA 25.4 g | Cukry 63.4 g | Sól 6.4 g | Błonnik 34.6 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mandarynka 1 szt 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.04.2026 Razem E: 2266.0 kcal | B 89.7 g | T 62.8 g | W 350.4 g | SFA 25.3 g | Cukry 98.4 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 21 - 30.04.2026 Razem E: 2313.5 kcal | B 90.6 g | T 67.2 g | W 349.2 g | SFA 25.9 g | Cukry 95.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 21-30.04.2026 Razem E: 2157.3 kcal | B 91.8 g | T 52.2 g | W 345.1 g | SFA 21.5 g | Cukry 92.9 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.4 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.04.2026 Razem E: 1963.2 kcal | B 82.9 g | T 59.0 g | W 299.4 g | SFA 24.3 g | Cukry 65.4 g | Sól 6.7 g | Błonnik 51.5 g	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) pomidory, czerwone 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	gruszka 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.04.2026 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) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	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 21-30.04.2026 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) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	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 21-30.04.2026 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 bartnika 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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; polędwica drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.04.2026 Razem E: 2218.9 kcal | B 94.8 g | T 78.1 g | W 309.2 g | SFA 31.7 g | Cukry 72.6 g | Sól 7.9 g | Błonnik 52.0 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 jabłko 150g;	Słupki marchewki 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2203.5 kcal | B 99.5 g | T 108.2 g | W 216.4 g | SFA 46.1 g | Cukry 76.1 g | Sól 2.7 g | Błonnik 17.1 g	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;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2055.6 kcal | B 98.4 g | T 119.7 g | W 156.6 g | SFA 39.7 g | Cukry 37.5 g | Sól 2.4 g | Błonnik 23.5 g	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	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.04.2026 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 wieprzowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.04.2026 Razem E: 2121.4 kcal | B 91.3 g | T 72.4 g | W 302.7 g | SFA 28.6 g | Cukry 48.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 52.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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)	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.04.2026 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 21-30.04.2026 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 21-30.04.2026 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; polędwica drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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 bartnika 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Piątek 2026-04-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.04.2026 Razem E: 2106.3 kcal | B 83.4 g | T 69.1 g | W 308.0 g | SFA 25.1 g | Cukry 68.3 g | Sól 8.3 g | Błonnik 47.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; 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 (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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 21-30.04.2026 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 21-30.04.2026 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 21-30.04.2026 Razem E: 2158.1 kcal | B 87.6 g | T 57.6 g | W 334.2 g | SFA 24.2 g | Cukry 87.7 g | Sól 8.1 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; polędwica Gazdy 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 130g 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 21.04 - 30.04.2026

Sobota 2026-04-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.04.2026 Razem E: 2325.9 kcal | B 96.8 g | T 79.8 g | W 331.5 g | SFA 31.0 g | Cukry 62.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 56.0 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 pomidory, czerwone 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) Brokuły z pary 60g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.04.2026 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)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 21-30.04.2026 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)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.04.2026 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 polędwica drobiowa 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 drobiowo-wieprzowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka wieprzowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Niedziela 2026-04-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.04.2026 Razem E: 2014.5 kcal | B 78.6 g | T 65.3 g | W 302.7 g | SFA 25.3 g | Cukry 46.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 51.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, 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) Kalafior z pary 60g	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 80g;	Słupki marchewki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2243.4 kcal | B 99.8 g | T 110.3 g | W 219.0 g | SFA 46.8 g | Cukry 70.2 g | Sól 2.7 g | Błonnik 16.9 g	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;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2082.0 kcal | B 98.9 g | T 121.9 g | W 159.1 g | SFA 40.4 g | Cukry 32.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.7 g	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;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.04.2026 Razem E: 2219.5 kcal | B 82.1 g | T 63.5 g | W 346.0 g | SFA 24.6 g | Cukry 76.9 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.5 g	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka bartnika 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica Gazdy 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; polędwica drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Poniedziałek 2026-04-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.04.2026 Razem E: 2156.0 kcal | B 94.2 g | T 75.1 g | W 302.2 g | SFA 28.9 g | Cukry 36.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 51.7 g	Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; hummus 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2274.6 kcal | B 99.4 g | T 110.7 g | W 232.5 g | SFA 47.1 g | Cukry 74.7 g | Sól 4.1 g | Błonnik 25.0 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 ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2001.6 kcal | B 96.5 g | T 129.4 g | W 124.3 g | SFA 41.5 g | Cukry 32.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.1 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 ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.04.2026 Razem E: 2290.3 kcal | B 94.0 g | T 62.9 g | W 353.1 g | SFA 27.4 g | Cukry 93.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 32.7 g	Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka wieprzowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 30g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Marchew z pieca 180g	mus jabłkowy 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka bartnika 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.04.2026 Razem E: 2032.0 kcal | B 98.2 g | T 65.2 g | W 281.2 g | SFA 26.4 g | Cukry 62.4 g | Sól 7.2 g | Błonnik 44.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) kalarepa 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2268.7 kcal | B 101.6 g | T 111.1 g | W 227.1 g | SFA 47.0 g | Cukry 73.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 23.9 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 z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2109.7 kcal | B 99.6 g | T 120.6 g | W 168.0 g | SFA 40.0 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.8 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.04.2026 Razem E: 2102.6 kcal | B 93.8 g | T 52.7 g | W 326.2 g | SFA 23.6 g | Cukry 78.4 g | Sól 6.8 g | Błonnik 31.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; polędwica Gazdy 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ser twarogowy chudy 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Gruszka pieczona 150g	Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.04.2026 Razem E: 2074.0 kcal | B 82.0 g | T 63.5 g | W 316.9 g | SFA 26.3 g | Cukry 53.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 49.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; szynka bartnika 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g ogórki, konserwowe 60g; (GOR)	Koktajl gruszkowy b/c 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2197.5 kcal | B 98.5 g | T 108.4 g | W 216.1 g | SFA 46.1 g | Cukry 70.9 g | Sól 3.2 g | Błonnik 18.0 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 z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami 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 21-30.04.2026 Razem E: 2060.0 kcal | B 97.3 g | T 120.0 g | W 159.9 g | SFA 39.7 g | Cukry 33.5 g | Sól 3.1 g | Błonnik 25.9 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami 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 21-30.04.2026 Razem E: 2189.8 kcal | B 80.7 g | T 53.6 g | W 362.5 g | SFA 25.7 g | Cukry 100.4 g | Sól 6.7 g | Błonnik 25.7 g	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; polędwica drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Cukinia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka bartnika 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 100g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; polędwica drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.04.2026 Razem E: 2114.5 kcal | B 93.7 g | T 68.3 g | W 306.0 g | SFA 28.4 g | Cukry 64.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 48.9 g	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki marchewki 100g chleb żytni razowy 50g; polędwica Gazdy 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130g mandarynka 1 szt 100g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2251.5 kcal | B 104.1 g | T 114.5 g | W 212.4 g | SFA 47.5 g | Cukry 73.3 g | Sól 2.7 g | Błonnik 22.4 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 brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	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) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.04.2026 Razem E: 2090.5 kcal | B 100.1 g | T 120.7 g | W 163.2 g | SFA 40.0 g | Cukry 36.4 g | Sól 2.6 g | Błonnik 26.4 g	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa 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 21-30.04.2026 Razem E: 2214.4 kcal | B 95.0 g | T 59.0 g | W 340.9 g | SFA 26.3 g | Cukry 82.8 g | Sól 7.5 g | Błonnik 31.2 g	Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica Gazdy 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Cukinia z pieca 130g	Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150g (MLE)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) Marchew 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; polędwica drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2035.7 kcal | B 63.3 g | T 65.5 g | W 303.8 g | SFA 23.5 g | Cukry 66.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 22.0 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, 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; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2075.2 kcal | B 71.8 g | T 45.3 g | W 362.6 g | SFA 9.1 g | Cukry 85.6 g | Sól 6.0 g | Błonnik 37.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	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; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.04.2026 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 21-30.04.2026 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 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2247.3 kcal | B 67.9 g | T 80.8 g | W 316.5 g | SFA 29.5 g | Cukry 89.4 g | Sól 7.5 g | Błonnik 18.6 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) Makaron bezglutenowy 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 21-30.04.2026 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 21-30.04.2026 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 21-30.04.2026 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 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2216.9 kcal | B 75.3 g | T 67.9 g | W 330.0 g | SFA 25.7 g | Cukry 59.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 16.3 g	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, 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; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2175.3 kcal | B 70.2 g | T 53.6 g | W 372.0 g | SFA 9.7 g | Cukry 60.1 g | Sól 6.1 g | Błonnik 33.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.04.2026 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 21-30.04.2026 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 21.04 - 30.04.2026

Piątek 2026-04-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 21-30.04.2026 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; polędwica Gazdy 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 21-30.04.2026 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; polędwica Gazdy 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 21-30.04.2026 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 21-30.04.2026 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 21.04 - 30.04.2026

Sobota 2026-04-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2409.1 kcal | B 76.2 g | T 82.0 g | W 347.8 g | SFA 28.9 g | Cukry 80.7 g | Sól 6.2 g | Błonnik 17.4 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; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2197.8 kcal | B 64.8 g | T 46.8 g | W 398.7 g | SFA 8.5 g | Cukry 89.7 g | Sól 5.9 g | Błonnik 45.0 g	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) Brokuły z pary 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2286.3 kcal | B 59.9 g | T 58.5 g | W 391.5 g | SFA 9.3 g | Cukry 98.7 g | Sól 4.6 g | Błonnik 25.4 g	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) Brokuły 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 21-30.04.2026 Razem E: 2269.2 kcal | B 108.1 g | T 64.6 g | W 329.4 g | SFA 27.3 g | Cukry 74.5 g | Sól 1.3 g | Błonnik 28.8 g	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) Brokuły 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 21.04 - 30.04.2026

Niedziela 2026-04-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2075.5 kcal | B 58.3 g | T 65.9 g | W 318.3 g | SFA 22.7 g | Cukry 53.1 g | Sól 5.1 g | Błonnik 20.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, 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 Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2056.6 kcal | B 57.5 g | T 44.1 g | W 379.2 g | SFA 7.5 g | Cukry 54.1 g | Sól 4.7 g | Błonnik 37.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 330g (SEL) Kalafior z pary 150g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2079.3 kcal | B 67.7 g | T 51.2 g | W 342.9 g | SFA 9.2 g | Cukry 68.2 g | Sól 4.3 g | Błonnik 21.6 g	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 Kalafior 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 21-30.04.2026 Razem E: 2225.9 kcal | B 98.7 g | T 52.8 g | W 351.7 g | SFA 21.4 g | Cukry 54.9 g | Sól 1.3 g | Błonnik 27.3 g	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 Kalafior 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Poniedziałek 2026-04-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2129.2 kcal | B 73.8 g | T 75.1 g | W 296.5 g | SFA 27.7 g | Cukry 44.2 g | Sól 13.0 g | Błonnik 17.2 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) 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 ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese b/g 160g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 150g; chleb bezglutenowy 150g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2053.1 kcal | B 79.1 g | T 51.5 g | W 335.5 g | SFA 11.5 g | Cukry 42.5 g | Sól 7.3 g | Błonnik 30.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; polędwica Gazdy 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2238.6 kcal | B 65.3 g | T 72.2 g | W 342.0 g | SFA 13.0 g | Cukry 65.4 g | Sól 5.9 g | Błonnik 23.1 g	Ryż 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 koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese b/g 160g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2302.4 kcal | B 98.6 g | T 67.7 g | W 343.7 g | SFA 25.1 g | Cukry 56.0 g | Sól 1.4 g | Błonnik 32.0 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400g (SEL) Sos bolognese b/soli 160g (GLU, SEL) Makaron b/soli 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2280.3 kcal | B 83.7 g | T 83.8 g | W 301.5 g | SFA 25.8 g | Cukry 95.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 17.7 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR)	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2196.1 kcal | B 84.2 g | T 60.1 g | W 343.7 g | SFA 11.4 g | Cukry 97.8 g | Sól 5.7 g | Błonnik 33.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) 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)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2060.8 kcal | B 74.5 g | T 50.6 g | W 332.6 g | SFA 9.7 g | Cukry 101.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 22.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2174.1 kcal | B 112.4 g | T 52.6 g | W 325.3 g | SFA 22.4 g | Cukry 81.1 g | Sól 1.3 g | Błonnik 28.1 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; 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) Udzik pieczony 80g b/soli 130g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy chudy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2216.4 kcal | B 71.7 g | T 64.2 g | W 343.7 g | SFA 25.7 g | Cukry 87.1 g | Sól 5.2 g | Błonnik 13.5 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 Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2158.6 kcal | B 57.9 g | T 54.4 g | W 376.1 g | SFA 10.1 g | Cukry 65.6 g | Sól 4.4 g | Błonnik 39.3 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 Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100g Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka z marchewki i jabłka 200g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2133.3 kcal | B 47.5 g | T 48.2 g | W 385.4 g | SFA 8.3 g | Cukry 80.2 g | Sól 4.3 g | Błonnik 28.9 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; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100g Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2367.2 kcal | B 96.9 g | T 57.5 g | W 381.9 g | SFA 25.8 g | Cukry 98.5 g | Sól 1.7 g | Błonnik 24.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2296.8 kcal | B 72.9 g | T 70.8 g | W 345.3 g | SFA 25.7 g | Cukry 103.9 g | Sól 6.6 g | Błonnik 14.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; polędwica Gazdy 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2161.1 kcal | B 72.6 g | T 50.4 g | W 372.3 g | SFA 10.1 g | Cukry 96.9 g | Sól 7.4 g | Błonnik 32.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.04.2026 Razem E: 2204.0 kcal | B 73.2 g | T 56.9 g | W 354.6 g | SFA 9.7 g | Cukry 100.9 g | Sól 5.9 g | Błonnik 15.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; 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 21-30.04.2026 Razem E: 2298.1 kcal | B 101.6 g | T 61.1 g | W 350.4 g | SFA 24.8 g | Cukry 98.4 g | Sól 1.3 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m b/soli 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Buraczki na ciepło b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.04-2026 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 bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, 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; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 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 bartnika 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, 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; polędwica drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2110.0 kcal | B 49.8 g | T 63.8 g | W 355.2 g | SFA 8.2 g | Cukry 82.3 g | Sól 4.9 g | Błonnik 42.4 g	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; biała rzodkiew 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;
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2150.0 kcal | B 77.5 g | T 62.7 g | W 338.8 g | SFA 22.8 g | Cukry 73.1 g | Sól 5.3 g | Błonnik 39.0 g	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; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.04-2026 Razem E: 2233.6 kcal | B 46.8 g | T 61.2 g | W 382.3 g | SFA 17.9 g | Cukry 120.9 g | Sól 5.7 g | Błonnik 25.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 40g; 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 wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2564.2 kcal | B 103.3 g | T 75.8 g | W 382.5 g | SFA 33.3 g | Cukry 120.0 g | Sól 6.0 g | Błonnik 30.1 g	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 WEGAŃSKA 21-30.04.2026 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;
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 21-30.04.2026 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)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 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; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, 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 bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 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; polędwica drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2181.0 kcal | B 48.7 g | T 60.0 g | W 384.2 g | SFA 7.8 g | Cukry 76.6 g | Sól 5.0 g | Błonnik 40.8 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; biała rzodkiew 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;
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2302.5 kcal | B 82.7 g | T 62.8 g | W 370.9 g | SFA 23.2 g | Cukry 66.9 g | Sól 4.9 g | Błonnik 38.2 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; biała rzodkiew 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)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Piątek 2026-04-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.04-2026 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; polędwica Gazdy 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 (SOJ, MLE, SEL) 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 21-30.04.2026 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; polędwica Gazdy 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 (SOJ, MLE, SEL) 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 WEGAŃSKA 21-30.04.2026 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;
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 21-30.04.2026 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)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Sobota 2026-04-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2263.7 kcal | B 58.5 g | T 66.8 g | W 365.2 g | SFA 23.2 g | Cukry 84.5 g | Sól 6.6 g | Błonnik 20.3 g	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) Brokuły 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 drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2526.0 kcal | B 109.2 g | T 72.5 g | W 375.6 g | SFA 30.5 g | Cukry 90.0 g | Sól 6.9 g | Błonnik 29.1 g	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) Brokuły 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 drobiowo-wieprzowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP WEGAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2255.9 kcal | B 54.0 g | T 56.8 g | W 403.2 g | SFA 7.9 g | Cukry 114.3 g | Sól 4.6 g | Błonnik 47.3 g	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) Brokuły z pary 150g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2246.5 kcal | B 80.7 g | T 59.4 g | W 366.3 g | SFA 22.7 g | Cukry 98.2 g | Sól 4.7 g | Błonnik 46.5 g	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) Brokuły 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)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Niedziela 2026-04-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.04-2026 Razem E: 2067.5 kcal | B 47.6 g | T 53.7 g | W 354.0 g | SFA 16.8 g | Cukry 67.3 g | Sól 5.5 g | Błonnik 20.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, 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 Kalafior z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2530.7 kcal | B 120.6 g | T 67.7 g | W 372.0 g | SFA 28.6 g | Cukry 78.5 g | Sól 5.8 g | Błonnik 26.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2078.6 kcal | B 51.5 g | T 45.1 g | W 388.0 g | SFA 7.3 g | Cukry 54.2 g | Sól 4.3 g | Błonnik 39.8 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) Kalafior z pary 150g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2192.7 kcal | B 66.3 g | T 58.1 g | W 371.4 g | SFA 21.7 g | Cukry 50.5 g | Sól 4.6 g | Błonnik 37.3 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) Kalafior z pary 150g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Poniedziałek 2026-04-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2162.4 kcal | B 57.0 g | T 68.8 g | W 336.1 g | SFA 23.8 g | Cukry 64.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 19.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek z oliwkami 80g (MLE) 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 ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos bolognese 140g (GLU, SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2461.4 kcal | B 116.3 g | T 71.4 g | W 355.1 g | SFA 30.4 g | Cukry 71.9 g | Sól 13.1 g | Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 100g (MLE) 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 400g (MLE, SEL) Sos bolognese (120g) 200g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka bartnika 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2157.7 kcal | B 87.2 g | T 62.0 g | W 330.3 g | SFA 28.1 g | Cukry 48.3 g | Sól 7.4 g | Błonnik 36.9 g	Twarożek z oliwkami 80g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) 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 ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2106.2 kcal | B 53.3 g | T 53.5 g | W 374.6 g | SFA 7.7 g | Cukry 65.9 g | Sól 4.9 g | Błonnik 42.9 g	Ryż 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 Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2052.0 kcal | B 55.6 g | T 53.8 g | W 341.5 g | SFA 17.9 g | Cukry 103.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 20.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g Udzik pieczony 80g 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2417.0 kcal | B 106.1 g | T 66.6 g | W 362.5 g | SFA 27.8 g | Cukry 106.0 g | Sól 8.7 g | Błonnik 32.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 90g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2324.6 kcal | B 61.2 g | T 69.1 g | W 384.0 g | SFA 23.6 g | Cukry 94.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 45.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150g	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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2208.2 kcal | B 47.5 g | T 55.6 g | W 397.6 g | SFA 8.2 g | Cukry 100.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 43.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 315g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150g	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)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2168.7 kcal | B 44.3 g | T 49.8 g | W 394.1 g | SFA 18.4 g | Cukry 117.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 19.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2519.1 kcal | B 99.5 g | T 61.7 g | W 407.7 g | SFA 27.9 g | Cukry 115.3 g | Sól 6.0 g | Błonnik 24.5 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) jogurt naturalny 70g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; polędwica drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2256.4 kcal | B 78.5 g | T 60.6 g | W 367.2 g | SFA 24.9 g | Cukry 86.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 27.7 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 Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta warzywna z natką pietruszki 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2067.4 kcal | B 46.5 g | T 49.2 g | W 378.8 g | SFA 7.1 g | Cukry 63.2 g | Sól 4.2 g | Błonnik 43.5 g	Kasza kukurydziana 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; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 130g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2239.3 kcal | B 54.4 g | T 65.0 g | W 366.6 g | SFA 21.9 g | Cukry 111.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 19.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.04.2026 Razem E: 2484.0 kcal | B 105.8 g | T 69.5 g | W 374.2 g | SFA 28.4 g | Cukry 117.9 g | Sól 6.9 g | Błonnik 30.0 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100g (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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z szynki 110g (SOJ, MLE, SEL) 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2242.1 kcal | B 74.1 g | T 61.9 g | W 366.0 g | SFA 22.1 g | Cukry 109.5 g | Sól 4.8 g | Błonnik 44.2 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (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)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 21-30.04.2026 Razem E: 2153.2 kcal | B 47.1 g | T 52.5 g | W 392.8 g | SFA 7.7 g | Cukry 123.5 g | Sól 4.5 g | Błonnik 45.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 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)	banan 120g;

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 21-30.04.2026 Razem E: 1421.8 kcal | B 61.7 g | T 40.1 g | W 213.8 g | SFA 16.3 g | Cukry 68.9 g | Sól 3.7 g | Błonnik 20.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka bartnika 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150g;	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; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 21-30.04.2026 Razem E: 1400.5 kcal | B 61.2 g | T 39.5 g | W 210.7 g | SFA 15.6 g | Cukry 64.9 g | Sól 3.7 g | Błonnik 21.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) Słupki marchewki 50g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka bartnika 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150g;	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; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 21-30.04.2026 Razem E: 1843.5 kcal | B 77.2 g | T 55.9 g | W 271.8 g | SFA 23.5 g | Cukry 79.7 g | Sól 5.0 g | Błonnik 27.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150g;	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; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 21-30.04.2026 Razem E: 2271.7 kcal | B 90.3 g | T 57.8 g | W 365.1 g | SFA 23.4 g | Cukry 85.1 g | Sól 7.2 g | Błonnik 36.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150g;	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; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 21-30.04.2026 Razem E: 1475.9 kcal | B 57.0 g | T 50.0 g | W 209.9 g | SFA 19.9 g | Cukry 86.7 g | Sól 3.3 g | Błonnik 18.2 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	Słupki marchewki 60g Dip koperkowy 50g (MLE)	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 wieprzowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D2 21-30.04.2026 Razem E: 1482.1 kcal | B 56.0 g | T 50.1 g | W 212.8 g | SFA 19.4 g | Cukry 90.4 g | Sól 3.4 g | Błonnik 19.8 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 marchewki 60g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka wieprzowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D3 21-30.04.2026 Razem E: 1914.9 kcal | B 69.6 g | T 67.4 g | W 270.5 g | SFA 27.8 g | Cukry 103.7 g | Sól 4.4 g | Błonnik 23.9 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 marchewki 60g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D4 21-30.04.2026 Razem E: 2450.9 kcal | B 91.1 g | T 75.4 g | W 368.5 g | SFA 30.1 g | Cukry 110.8 g | Sól 6.9 g | Błonnik 31.2 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 marchewki 60g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 21-30.04.2026 Razem E: 1323.7 kcal | B 58.1 g | T 42.2 g | W 186.8 g | SFA 17.7 g | Cukry 49.7 g | Sól 2.7 g | Błonnik 17.8 g	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 200g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160g Ryż z olejem rzepakowym 100g Fasolka szparagowa parowana 100g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Słupki marchewki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ser twarogowy półtłusty 30g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka bartnika 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 21-30.04.2026 Razem E: 1392.2 kcal | B 59.7 g | T 44.2 g | W 198.8 g | SFA 17.8 g | Cukry 47.7 g | Sól 3.0 g | Błonnik 19.9 g	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160g Ryż z olejem rzepakowym 120g Fasolka szparagowa parowana 100g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Słupki marchewki 50g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 30g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 21-30.04.2026 Razem E: 1835.1 kcal | B 75.5 g | T 61.5 g | W 257.5 g | SFA 26.3 g | Cukry 60.6 g | Sól 3.9 g | Błonnik 25.4 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180g Ryż z olejem rzepakowym 140g Fasolka szparagowa parowana 130g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 21-30.04.2026 Razem E: 2336.3 kcal | B 99.9 g | T 65.3 g | W 353.4 g | SFA 27.9 g | Cukry 63.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 32.4 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Piątek 2026-04-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 21-30.04.2026 Razem E: 1374.2 kcal | B 57.7 g | T 42.5 g | W 198.1 g | SFA 17.5 g | Cukry 60.3 g | Sól 4.2 g | Błonnik 16.2 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)	banan 120g;	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)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	Pasta z szynki 30g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) 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 21-30.04.2026 Razem E: 1356.8 kcal | B 56.0 g | T 42.6 g | W 196.1 g | SFA 17.0 g | Cukry 58.0 g | Sól 4.4 g | Błonnik 18.2 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)	banan 120g;	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)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	Pasta z szynki 30g (SOJ, MLE, SEL) 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 21-30.04.2026 Razem E: 1818.3 kcal | B 73.4 g | T 61.9 g | W 253.1 g | SFA 25.7 g | Cukry 70.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 23.2 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)	banan 120g;	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)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	Pasta z szynki 40g (SOJ, MLE, SEL) 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 21-30.04.2026 Razem E: 2332.7 kcal | B 97.2 g | T 69.5 g | W 345.2 g | SFA 29.5 g | Cukry 73.7 g | Sól 9.4 g | Błonnik 32.5 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)	banan 120g;	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	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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 21.04 - 30.04.2026

Sobota 2026-04-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 21-30.04.2026 Razem E: 1582.3 kcal | B 64.8 g | T 56.0 g | W 214.4 g | SFA 23.1 g | Cukry 68.0 g | Sól 3.3 g | Błonnik 16.6 g	Kakao na mleku z/c 150g (MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30g (MLE) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa pomidorowa z ryżem 200g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 40g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; łopatka wieprzowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 21-30.04.2026 Razem E: 1666.4 kcal | B 67.0 g | T 58.8 g | W 228.1 g | SFA 23.3 g | Cukry 66.2 g | Sól 3.7 g | Błonnik 18.3 g	Kakao na mleku z/c 150g (MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30g (MLE) Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 50g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 21-30.04.2026 Razem E: 2048.5 kcal | B 78.0 g | T 75.1 g | W 278.5 g | SFA 30.6 g | Cukry 80.2 g | Sól 4.5 g | Błonnik 22.0 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 40g (MLE) Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 400g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka meksykańska 130g (JAJ)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 21-30.04.2026 Razem E: 2505.5 kcal | B 97.2 g | T 78.8 g | W 368.9 g | SFA 31.6 g | Cukry 83.0 g | Sól 6.7 g | Błonnik 29.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 400g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka meksykańska 150g (JAJ)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Niedziela 2026-04-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 21-30.04.2026 Razem E: 1424.8 kcal | B 55.1 g | T 49.1 g | W 198.7 g | SFA 17.2 g | Cukry 55.7 g | Sól 2.2 g | Błonnik 15.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet wieprzowy, pieczony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, 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; kalarepa 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 21-30.04.2026 Razem E: 1429.7 kcal | B 53.9 g | T 49.2 g | W 201.4 g | SFA 16.7 g | Cukry 53.2 g | Sól 2.2 g | Błonnik 17.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet wieprzowy, pieczony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, 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; kalarepa 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 21-30.04.2026 Razem E: 1904.5 kcal | B 69.0 g | T 68.4 g | W 263.6 g | SFA 25.7 g | Cukry 65.9 g | Sól 3.1 g | Błonnik 21.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet wieprzowy, pieczony 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, 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; kalarepa 80g; bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 21-30.04.2026 Razem E: 2455.3 kcal | B 88.1 g | T 79.7 g | W 360.6 g | SFA 29.4 g | Cukry 67.6 g | Sól 5.5 g | Błonnik 28.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; pasztet wieprzowy, pieczony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, 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; kalarepa 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Poniedziałek 2026-04-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 21-30.04.2026 Razem E: 1359.7 kcal | B 57.8 g | T 45.5 g | W 189.8 g | SFA 17.8 g | Cukry 56.9 g | Sól 5.7 g | Błonnik 16.6 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	pomarańcza 1/2 szt 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa ogórkowa 200g (MLE, SEL) Sos bolognese 130g (GLU, SEL) Makaron 100g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 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 bartnika 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; polędwica drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 21-30.04.2026 Razem E: 1409.3 kcal | B 59.3 g | T 46.9 g | W 198.8 g | SFA 17.6 g | Cukry 54.8 g | Sól 7.4 g | Błonnik 18.7 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	pomarańcza 1/2 szt 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ogórkowa 300g (MLE, SEL) Sos bolognese 130g (GLU, SEL) Makaron 120g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka bartnika 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 21-30.04.2026 Razem E: 1850.9 kcal | B 75.7 g | T 64.9 g | W 255.1 g | SFA 26.1 g | Cukry 67.4 g | Sól 9.9 g | Błonnik 23.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomarańcza 1/2 szt 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 150g (GLU, SEL) Makaron 140g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 21-30.04.2026 Razem E: 2205.3 kcal | B 93.1 g | T 67.5 g | W 323.1 g | SFA 27.0 g | Cukry 69.0 g | Sól 11.9 g | Błonnik 29.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomarańcza 1/2 szt 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 21-30.04.2026 Razem E: 1454.9 kcal | B 68.8 g | T 46.7 g | W 198.6 g | SFA 20.2 g | Cukry 53.2 g | Sól 3.9 g | Błonnik 18.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; polędwica Gazdy 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200g (SEL) Udzik pieczony 70g 120g Ziemniaki gotowane 100g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 40g (GLU, RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D2 21-30.04.2026 Razem E: 1399.6 kcal | B 66.9 g | T 45.9 g | W 188.9 g | SFA 19.1 g | Cukry 48.5 g | Sól 4.0 g | Błonnik 20.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica Gazdy 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300g (SEL) Udzik pieczony 70g 120g Ziemniaki gotowane 120g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D3 21-30.04.2026 Razem E: 1864.1 kcal | B 84.3 g | T 63.7 g | W 249.7 g | SFA 27.5 g | Cukry 60.2 g | Sól 5.5 g | Błonnik 24.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; polędwica Gazdy 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 140g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D4 21-30.04.2026 Razem E: 2177.4 kcal | B 93.7 g | T 64.9 g | W 319.4 g | SFA 27.9 g | Cukry 62.6 g | Sól 7.0 g | Błonnik 33.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 21-30.04.2026 Razem E: 1512.0 kcal | B 61.4 g | T 41.0 g | W 232.5 g | SFA 18.6 g | Cukry 61.2 g | Sól 3.5 g | Błonnik 10.7 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z soczewicą i pomidorami 200g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 150g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 100g jogurt naturalny 30g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 21-30.04.2026 Razem E: 1486.3 kcal | B 61.1 g | T 41.2 g | W 226.5 g | SFA 18.3 g | Cukry 59.3 g | Sól 3.7 g | Błonnik 12.0 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 300g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 150g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 100g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 21-03.05.2026 Razem E: 1868.9 kcal | B 72.9 g | T 55.2 g | W 280.4 g | SFA 25.8 g | Cukry 74.6 g | Sól 5.0 g | Błonnik 15.3 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 150g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 21-30.04.2026 Razem E: 2352.4 kcal | B 93.0 g | T 61.8 g | W 370.5 g | SFA 27.8 g | Cukry 90.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 21.3 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 21-30.04.2026 Razem E: 1500.1 kcal | B 58.0 g | T 45.3 g | W 223.5 g | SFA 17.4 g | Cukry 73.4 g | Sól 3.5 g | Błonnik 21.4 g	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa brokułowa 200g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Buraczki na ciepło 100g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; polędwica drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 21-30.04.2026 Razem E: 1501.8 kcal | B 57.5 g | T 46.1 g | W 223.6 g | SFA 17.1 g | Cukry 76.8 g | Sól 3.6 g | Błonnik 23.3 g	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Buraczki na ciepło 100g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 30g (SOJ, MLE, SEL) 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 21-30.04.2026 Razem E: 1954.4 kcal | B 72.4 g | T 63.6 g | W 284.7 g | SFA 25.3 g | Cukry 98.7 g | Sól 4.4 g | Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 40g (SOJ, MLE, SEL) 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 21-30.04.2026 Razem E: 2325.9 kcal | B 91.4 g | T 66.6 g | W 354.8 g | SFA 26.4 g | Cukry 103.4 g | Sól 6.5 g | Błonnik 33.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (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)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2273.0 kcal | B 91.1 g | T 62.5 g | W 354.0 g | SFA 23.6 g | Cukry 85.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) pomidory, czerwone 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	Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2415.4 kcal | B 95.0 g | T 63.3 g | W 384.9 g | SFA 23.8 g | Cukry 86.6 g | Sól 7.4 g | Błonnik 37.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) pomidory, czerwone 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	Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2530.1 kcal | B 97.1 g | T 69.8 g | W 397.9 g | SFA 26.7 g | Cukry 87.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 39.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) pomidory, czerwone 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	Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 21-30.04.2026 Razem E: 2530.1 kcal | B 97.1 g | T 69.8 g | W 397.9 g | SFA 26.7 g | Cukry 87.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 39.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) pomidory, czerwone 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	Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2422.3 kcal | B 92.7 g | T 78.3 g | W 354.7 g | SFA 31.8 g | Cukry 98.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.1 g	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 marchewki 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2598.6 kcal | B 98.4 g | T 80.3 g | W 389.4 g | SFA 32.5 g | Cukry 99.9 g | Sól 7.4 g | Błonnik 37.2 g	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 marchewki 100g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2672.5 kcal | B 102.9 g | T 81.5 g | W 401.3 g | SFA 33.0 g | Cukry 100.8 g | Sól 7.7 g | Błonnik 37.9 g	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 marchewki 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 21-30.04.2026 Razem E: 2672.5 kcal | B 102.9 g | T 81.5 g | W 401.3 g | SFA 33.0 g | Cukry 100.8 g | Sól 7.7 g | Błonnik 37.9 g	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 marchewki 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; łopatka wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Czwartek 2026-04-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2225.4 kcal | B 94.9 g | T 64.9 g | W 331.7 g | SFA 26.4 g | Cukry 59.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 Cukinia z pieca 60g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka bartnika 30g; rzodkiewka 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2426.5 kcal | B 104.4 g | T 67.7 g | W 367.2 g | SFA 27.3 g | Cukry 60.9 g | Sól 6.6 g | Błonnik 34.4 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 Cukinia z pieca 60g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	Słupki marchewki 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; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2551.4 kcal | B 106.8 g | T 75.2 g | W 380.2 g | SFA 30.3 g | Cukry 61.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 36.0 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 Cukinia z pieca 60g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	Słupki marchewki 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; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 21-30.04.2026 Razem E: 2551.4 kcal | B 106.8 g | T 75.2 g | W 380.2 g | SFA 30.3 g | Cukry 61.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 36.0 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 Cukinia z pieca 60g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	Słupki marchewki 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; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Piątek 2026-04-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2253.0 kcal | B 90.0 g | T 61.4 g | W 351.9 g | SFA 23.2 g | Cukry 80.5 g | Sól 9.4 g | Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 30g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 80g (SOJ, MLE, SEL) 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 21-30.04.2026 Razem E: 2338.7 kcal | B 95.0 g | T 62.2 g | W 366.1 g | SFA 23.5 g | Cukry 66.7 g | Sól 10.2 g | Błonnik 34.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 30g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	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;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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 KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2539.5 kcal | B 98.5 g | T 69.9 g | W 397.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 81.6 g | Sól 10.4 g | Błonnik 38.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; 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 Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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 21-30.04.2026 Razem E: 2539.5 kcal | B 98.5 g | T 69.9 g | W 397.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 81.6 g | Sól 10.4 g | Błonnik 38.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; 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 Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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 21.04 - 30.04.2026

Sobota 2026-04-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2309.1 kcal | B 91.9 g | T 68.6 g | W 347.8 g | SFA 29.2 g | Cukry 82.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 30.0 g	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) Brokuły z pary 100g Marchew z pieca 60g	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka wieprzowa 30g; biała rzodkiew 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2496.3 kcal | B 100.2 g | T 71.4 g | W 381.2 g | SFA 30.1 g | Cukry 82.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 32.3 g	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) Brokuły z pary 100g Marchew z pieca 60g	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2600.6 kcal | B 100.9 g | T 73.8 g | W 402.1 g | SFA 31.3 g | Cukry 95.5 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.4 g	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) Brokuły z pary 100g Marchew z pieca 60g	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 21-30.04.2026 Razem E: 2600.6 kcal | B 100.9 g | T 73.8 g | W 402.1 g | SFA 31.3 g | Cukry 95.5 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.4 g	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) Brokuły z pary 100g Marchew z pieca 60g	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; łopatka wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Niedziela 2026-04-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2233.2 kcal | B 86.0 g | T 63.0 g | W 343.9 g | SFA 24.1 g | Cukry 55.2 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, 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 Dynia z pieca 100g Kalafior z pary 60g	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 80g;	Słupki marchewki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2388.4 kcal | B 90.0 g | T 63.9 g | W 377.5 g | SFA 24.3 g | Cukry 55.8 g | Sól 8.2 g | Błonnik 31.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, 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 Dynia z pieca 100g Kalafior z pary 60g	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 80g;	Słupki marchewki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2507.8 kcal | B 93.7 g | T 66.4 g | W 398.4 g | SFA 24.7 g | Cukry 55.9 g | Sól 8.5 g | Błonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, 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 Dynia z pieca 100g Kalafior z pary 60g	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 80g;	Słupki marchewki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 21-30.04.2026 Razem E: 2507.8 kcal | B 93.7 g | T 66.4 g | W 398.4 g | SFA 24.7 g | Cukry 55.9 g | Sól 8.5 g | Błonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, 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 Dynia z pieca 100g Kalafior z pary 60g	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 80g;	Słupki marchewki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Poniedziałek 2026-04-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2185.0 kcal | B 96.8 g | T 66.6 g | W 316.5 g | SFA 27.4 g | Cukry 44.0 g | Sól 7.8 g | Błonnik 32.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka wieprzowa 20g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 160g (GLU) Brokuły z pary 100g Marchew z pieca 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2383.8 kcal | B 102.6 g | T 68.8 g | W 356.7 g | SFA 27.7 g | Cukry 45.0 g | Sól 8.5 g | Błonnik 35.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka wieprzowa 20g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Marchew z pieca 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2450.0 kcal | B 105.3 g | T 70.3 g | W 367.7 g | SFA 28.2 g | Cukry 45.2 g | Sól 8.9 g | Błonnik 35.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka wieprzowa 30g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Marchew z pieca 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 21-30.04.2026 Razem E: 2450.0 kcal | B 105.3 g | T 70.3 g | W 367.7 g | SFA 28.2 g | Cukry 45.2 g | Sól 8.9 g | Błonnik 35.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka wieprzowa 30g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Marchew z pieca 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka bartnika 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Wtorek 2026-04-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2301.8 kcal | B 101.6 g | T 65.1 g | W 341.4 g | SFA 27.1 g | Cukry 99.1 g | Sól 7.7 g | Błonnik 31.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 30g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 160g Fasolka szparagowa parowana 100g Dynia z pieca 60g	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2475.1 kcal | B 107.2 g | T 66.8 g | W 376.2 g | SFA 27.9 g | Cukry 103.2 g | Sól 8.3 g | Błonnik 33.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 30g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Dynia z pieca 60g	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2562.2 kcal | B 112.2 g | T 68.4 g | W 390.1 g | SFA 28.4 g | Cukry 105.1 g | Sól 8.5 g | Błonnik 34.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Dynia z pieca 60g	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 21-30.04.2026 Razem E: 2562.2 kcal | B 112.2 g | T 68.4 g | W 390.1 g | SFA 28.4 g | Cukry 105.1 g | Sól 8.5 g | Błonnik 34.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; polędwica Gazdy 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Dynia z pieca 60g	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026

Środa 2026-04-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2266.9 kcal | B 90.4 g | T 59.0 g | W 358.6 g | SFA 26.5 g | Cukry 86.5 g | Sól 7.4 g | Błonnik 22.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka bartnika 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 180g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2439.8 kcal | B 95.6 g | T 60.5 g | W 394.4 g | SFA 27.1 g | Cukry 94.2 g | Sól 8.0 g | Błonnik 24.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka bartnika 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2562.3 kcal | B 102.0 g | T 62.4 g | W 415.2 g | SFA 28.0 g | Cukry 97.0 g | Sól 8.5 g | Błonnik 25.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka bartnika 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 250g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 80g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 21-30.04.2026 Razem E: 2562.3 kcal | B 102.0 g | T 62.4 g | W 415.2 g | SFA 28.0 g | Cukry 97.0 g | Sól 8.5 g | Błonnik 25.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka bartnika 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 250g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 80g; (MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Czwartek 2026-04-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2348.9 kcal | B 95.8 g | T 64.2 g | W 365.0 g | SFA 26.5 g | Cukry 113.5 g | Sól 7.1 g | Błonnik 35.5 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (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)	Słupki marchewki 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; polędwica Gazdy 20g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Buraczki na ciepło 100g gruszka 150g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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; rzodkiewka 40g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2515.2 kcal | B 101.3 g | T 65.8 g | W 398.5 g | SFA 26.8 g | Cukry 114.0 g | Sól 7.9 g | Błonnik 37.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (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)	Słupki marchewki 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; polędwica Gazdy 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g gruszka 150g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.04.2026 Razem E: 2596.6 kcal | B 102.7 g | T 66.1 g | W 417.0 g | SFA 26.9 g | Cukry 125.8 g | Sól 8.1 g | Błonnik 38.5 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (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)	Słupki marchewki 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica Gazdy 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g gruszka 150g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 21-30.04.2026 Razem E: 2596.6 kcal | B 102.7 g | T 66.1 g | W 417.0 g | SFA 26.9 g | Cukry 125.8 g | Sól 8.1 g | Błonnik 38.5 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (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)	Słupki marchewki 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica Gazdy 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g gruszka 150g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g (SOJ, MLE, SEL) 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 21.04 - 30.04.2026