

DIETA

Poniedziałek 2026-01-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2143.2 kcal B 79.8 g T 65.4 g W 325.7 g SFA 23.1 g Cukry 57.8 g Sól 6.9 g Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.01.2026 Razem E: 2206.1 kcal B 79.2 g T 65.8 g W 341.6 g SFA 23.1 g Cukry 73.0 g Sól 6.9 g Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.01.2026 Razem E: 2217.5 kcal B 80.1 g T 66.0 g W 339.4 g SFA 24.8 g Cukry 73.0 g Sól 7.3 g Błonnik 27.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.01.2026 Razem E: 2131.5 kcal B 82.1 g T 58.7 g W 333.7 g SFA 21.7 g Cukry 70.3 g Sól 7.7 g Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-01-20

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2303.3 kcal B 95.4 g T 69.9 g W 340.6 g SFA 26.9 g Cukry 57.7 g Sól 7.9 g Błonnik 33.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.01.2026 Razem E: 2354.2 kcal B 95.3 g T 65.6 g W 361.7 g SFA 26.4 g Cukry 75.9 g Sól 6.9 g Błonnik 32.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.01.2026 Razem E: 2360.0 kcal B 92.4 g T 67.4 g W 360.0 g SFA 27.3 g Cukry 84.1 g Sól 6.1 g Błonnik 28.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami - mielony 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.01.2026 Razem E: 2295.3 kcal B 96.4 g T 58.7 g W 361.5 g SFA 22.6 g Cukry 75.7 g Sól 6.9 g Błonnik 32.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-21

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2165.7 kcal B 78.7 g T 49.5 g W 372.1 g SFA 23.0 g Cukry 95.2 g Sól 6.8 g Błonnik 36.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.01.2026 Razem E: 2266.6 kcal B 78.1 g T 48.9 g W 392.7 g SFA 23.0 g Cukry 104.6 g Sól 5.9 g Błonnik 23.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.01.2026 Razem E: 2386.5 kcal B 80.4 g T 56.3 g W 403.3 g SFA 24.9 g Cukry 111.1 g Sól 6.4 g Błonnik 20.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 100.0g bułka wrocławska 100.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.01.2026 Razem E: 2336.7 kcal B 80.6 g T 52.8 g W 397.1 g SFA 22.8 g Cukry 106.9 g Sól 5.7 g Błonnik 19.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-22

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2323.2 kcal B 84.5 g T 64.3 g W 369.2 g SFA 25.3 g Cukry 61.3 g Sól 5.8 g Błonnik 34.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.01.2026 Razem E: 2367.3 kcal B 83.3 g T 59.9 g W 390.2 g SFA 24.7 g Cukry 102.5 g Sól 5.7 g Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.01.2026 Razem E: 2435.2 kcal B 82.1 g T 64.7 g W 395.2 g SFA 26.5 g Cukry 105.3 g Sól 5.4 g Błonnik 27.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.01.2026 Razem E: 2312.1 kcal B 83.3 g T 53.6 g W 390.5 g SFA 22.3 g Cukry 102.5 g Sól 5.7 g Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 129.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-23

DIETA I PODSTAWOWA
19-25.01.2026

Razem E: 2341.2 kcal | B 93.3 g | T 75.6 g | W 337.0 g | SFA 26.1 g | Cukry 56.4 g | Sól 11.3 g | Błonnik 30.2 g

I śniadanie

Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Słupki marchewki 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL, GOR)
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB)
Ziemniaki gotowane 180.0g
Surówka z kiszanej kapusty 200.1g

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g (GLU, MLE, GOR)
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

posiłek nocny

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA II LEKKOSTRAWNA
19-25.01.2026

Razem E: 2351.0 kcal | B 92.8 g | T 66.1 g | W 362.1 g | SFA 25.4 g | Cukry 87.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 31.8 g

Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Gruszka pieczona 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB)
Ziemniaki gotowane 180.0g
Bukiet warzyw 200.0g

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.01.2026

Razem E: 2288.2 kcal | B 92.0 g | T 54.5 g | W 371.6 g | SFA 22.4 g | Cukry 97.0 g | Sól 6.1 g | Błonnik 28.0 g

Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE)
Gruszka pieczona 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
bułka wrocławska 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL)
Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)
Ziemniaki gotowane 180.0g
Bukiet warzyw 198.6g

Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartenika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.01.2026

Razem E: 2238.1 kcal | B 93.3 g | T 52.2 g | W 364.8 g | SFA 20.5 g | Cukry 90.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 31.9 g

Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE)
Gruszka pieczona 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB)
Ziemniaki gotowane 180.0g
Bukiet warzyw 198.6g

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2261.1 kcal B 88.1 g T 61.8 g W 351.4 g SFA 23.7 g Cukry 60.2 g Sól 7.0 g Błonnik 30.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.01.2026 Razem E: 2167.7 kcal B 81.5 g T 57.5 g W 344.8 g SFA 23.4 g Cukry 62.3 g Sól 7.4 g Błonnik 30.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.01.2026 Razem E: 2246.8 kcal B 80.2 g T 64.2 g W 349.3 g SFA 25.3 g Cukry 65.0 g Sól 7.1 g Błonnik 25.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 148.7g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.01.2026 Razem E: 2127.8 kcal B 81.4 g T 53.0 g W 344.8 g SFA 21.2 g Cukry 62.3 g Sól 7.4 g Błonnik 30.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2399.7 kcal B 103.9 g T 84.5 g W 324.9 g SFA 34.0 g Cukry 106.9 g Sól 5.5 g Błonnik 40.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 199.9g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.01.2026 Razem E: 2173.8 kcal B 99.1 g T 56.5 g W 328.4 g SFA 25.2 g Cukry 107.3 g Sól 5.3 g Błonnik 24.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.01.2026 Razem E: 2218.4 kcal B 98.5 g T 58.6 g W 333.4 g SFA 24.7 g Cukry 110.4 g Sól 5.0 g Błonnik 20.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 198.4g	Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.01.2026 Razem E: 2197.5 kcal B 102.4 g T 54.9 g W 332.7 g SFA 22.9 g Cukry 109.5 g Sól 5.1 g Błonnik 20.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 79.4g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-19

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.01.2026 Razem E: 2090.0 kcal B 80.7 g T 76.8 g W 295.8 g SFA 26.8 g Cukry 58.3 g Sól 6.9 g Błonnik 56.4 g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) jabłko 150.00g;	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 19-25.01.2026 Razem E: 2284.5 kcal B 100.6 g T 110.2 g W 237.7 g SFA 47.0 g Cukry 84.9 g Sól 4.2 g Błonnik 24.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 19-25.01.2026 Razem E: 2043.4 kcal B 99.3 g T 113.6 g W 170.8 g SFA 31.7 g Cukry 36.5 g Sól 2.6 g Błonnik 25.1 g	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.01.2026 Razem E: 2185.3 kcal B 83.8 g T 68.2 g W 323.4 g SFA 25.9 g Cukry 79.8 g Sól 7.9 g Błonnik 31.2 g	Cukinia z pieca 99.2g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka barwnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) Buraczki na ciepło 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g	Marchew z pieca 99.2g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Jabłko pieczone 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-01-20

Wtorek 2026-01-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.01.2026 Razem E: 2223.2 kcal B 92.5 g T 77.6 g W 309.9 g SFA 29.8 g Cukry 57.0 g Sól 9.1 g Błonnik 48.8 g	Twarożek 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; hummus 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-25.01.2026 Razem E: 2276.7 kcal B 104.7 g T 112.1 g W 223.9 g SFA 47.3 g Cukry 76.3 g Sól 3.8 g Błonnik 22.8 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 19-25.01.2026 Razem E: 1945.7 kcal B 102.9 g T 105.2 g W 157.6 g SFA 19.6 g Cukry 29.7 g Sól 2.2 g Błonnik 23.4 g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.01.2026 Razem E: 2355.4 kcal B 91.9 g T 64.2 g W 369.1 g SFA 27.5 g Cukry 96.2 g Sól 6.5 g Błonnik 35.5 g	Twarożek chudy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-21

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.01.2026 Razem E: 1991.3 kcal B 71.7 g T 58.3 g W 320.3 g SFA 24.0 g Cukry 63.6 g Sól 7.9 g Błonnik 53.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.00g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNNA 19-25.01.2026 Razem E: 2283.5 kcal B 99.7 g T 108.2 g W 235.4 g SFA 46.1 g Cukry 73.5 g Sól 2.4 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNNA 19-25.01.2026 Razem E: 1960.6 kcal B 102.9 g T 103.1 g W 168.7 g SFA 19.1 g Cukry 29.0 g Sól 2.4 g Błonnik 30.4 g	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g (JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g (JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.00g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.01.2026 Razem E: 2316.3 kcal B 82.5 g T 57.2 g W 384.0 g SFA 26.5 g Cukry 129.3 g Sól 6.5 g Błonnik 28.2 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Dynia z pieca 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.00g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż brązowy z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-22

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.01.2026 Razem E: 2193.9 kcal B 90.3 g T 69.7 g W 325.5 g SFA 27.8 g Cukry 46.7 g Sól 9.2 g Błonnik 50.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) wafle ryżowe naturalne 20.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-25.01.2026 Razem E: 2294.8 kcal B 103.9 g T 115.0 g W 222.4 g SFA 47.5 g Cukry 83.2 g Sól 2.6 g Błonnik 22.6 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 19-25.01.2026 Razem E: 1949.1 kcal B 100.4 g T 104.7 g W 163.8 g SFA 19.5 g Cukry 37.1 g Sól 2.6 g Błonnik 26.6 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.01.2026 Razem E: 2260.6 kcal B 95.1 g T 61.7 g W 346.0 g SFA 27.3 g Cukry 66.0 g Sól 8.1 g Błonnik 29.8 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 198.5g	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-23

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.01.2026 Razem E: 2158.7 kcal B 95.6 g T 80.4 g W 283.5 g SFA 28.8 g Cukry 49.5 g Sól 6.9 g Błonnik 47.0 g	Slupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 130.0g Bukiet warzyw 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 100.00g;	Salatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80.0g (GLU, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-25.01.2026 Razem E: 2319.7 kcal B 100.8 g T 111.0 g W 241.8 g SFA 47.3 g Cukry 83.8 g Sól 4.2 g Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 19-25.01.2026 Razem E: 2040.5 kcal B 99.8 g T 110.8 g W 173.2 g SFA 27.7 g Cukry 33.9 g Sól 2.6 g Błonnik 26.0 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.01.2026 Razem E: 2241.6 kcal B 91.9 g T 54.0 g W 361.0 g SFA 23.6 g Cukry 93.3 g Sól 6.3 g Błonnik 31.5 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-24	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.01.2026 Razem E: 2100.9 kcal B 89.7 g T 68.2 g W 306.6 g SFA 27.0 g Cukry 48.9 g Sól 8.9 g Błonnik 50.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórki, konserwowe 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka barznika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE) płatki owsiane 10.00g; (GLU)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-25.01.2026 Razem E: 2261.4 kcal B 98.9 g T 108.2 g W 229.9 g SFA 46.1 g Cukry 78.1 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 19-25.01.2026 Razem E: 1921.1 kcal B 97.8 g T 103.3 g W 162.8 g SFA 19.1 g Cukry 33.0 g Sól 2.9 g Błonnik 25.6 g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.01.2026 Razem E: 2205.4 kcal B 86.8 g T 60.5 g W 342.1 g SFA 26.3 g Cukry 81.1 g Sól 7.8 g Błonnik 31.0 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka barznika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Dynia z pieca 100.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-25	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.01.2026 Razem E: 1992.3 kcal B 101.0 g T 62.1 g W 279.5 g SFA 26.8 g Cukry 63.3 g Sól 6.7 g Błonnik 46.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNĄ 19-25.01.2026 Razem E: 2255.0 kcal B 100.2 g T 109.1 g W 227.6 g SFA 46.4 g Cukry 80.8 g Sól 2.8 g Błonnik 19.0 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNĄ 19-25.01.2026 Razem E: 1930.1 kcal B 99.5 g T 104.4 g W 159.9 g SFA 19.4 g Cukry 34.5 g Sól 2.6 g Błonnik 25.2 g	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.01.2026 Razem E: 2164.0 kcal B 102.9 g T 53.0 g W 331.9 g SFA 24.2 g Cukry 102.1 g Sól 6.5 g Błonnik 29.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2147.0 kcal B 61.3 g T 74.4 g W 316.1 g SFA 23.4 g Cukry 61.7 g Sól 6.6 g Błonnik 20.9 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 200.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2124.9 kcal B 72.0 g T 55.9 g W 352.0 g SFA 9.4 g Cukry 62.5 g Sól 6.6 g Błonnik 31.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2208.2 kcal B 58.8 g T 66.9 g W 352.6 g SFA 10.4 g Cukry 83.4 g Sól 6.3 g Błonnik 23.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2231.6 kcal B 92.1 g T 63.4 g W 342.1 g SFA 22.4 g Cukry 71.0 g Sól 1.2 g Błonnik 32.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 80.0g (SEL) pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m b/soli 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca b/soli 80.1g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 150.0g Sos warzywny b/soli 80.0g (MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2026-01-20

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2254.5 kcal B 79.7 g T 80.8 g W 307.3 g SFA 27.3 g Cukry 60.6 g Sól 8.2 g Błonnik 18.2 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 80.0g (RYB, MLE, GOR) chleb bezglutenowy 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2274.1 kcal B 82.5 g T 64.9 g W 356.1 g SFA 11.8 g Cukry 65.4 g Sól 6.5 g Błonnik 33.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g (JAJ, RYB, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g kajzerka 50.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2158.2 kcal B 68.6 g T 57.4 g W 347.9 g SFA 10.7 g Cukry 89.6 g Sól 5.3 g Błonnik 20.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2282.3 kcal B 102.7 g T 59.1 g W 349.5 g SFA 24.2 g Cukry 75.8 g Sól 1.6 g Błonnik 28.4 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m b/soli 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Dynia z pieca b/soli 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Šroda 2026-01-21

[illegible]

DIETA

Czwartek 2026-01-22

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2366.2 kcal B 61.2 g T 76.4 g W 365.7 g SFA 25.5 g Cukry 68.2 g Sól 5.5 g Błonnik 23.7 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL) Klops w sosie własnym b/g 160.0g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2231.4 kcal B 74.2 g T 49.0 g W 390.3 g SFA 10.9 g Cukry 62.9 g Sól 5.9 g Błonnik 32.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2342.1 kcal B 59.3 g T 60.1 g W 397.3 g SFA 10.7 g Cukry 116.1 g Sól 5.9 g Błonnik 20.1 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GOR, SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2469.5 kcal B 88.9 g T 65.2 g W 399.1 g SFA 24.9 g Cukry 104.6 g Sól 1.0 g Błonnik 36.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m b/soli 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym b/soli 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Szpinak z pieca b/soli 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów b/soli 100.3g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-23

Piątek 2026-01-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2206.4 kcal B 60.8 g T 71.1 g W 339.5 g SFA 24.9 g Cukry 107.4 g Sól 10.0 g Błonnik 21.5 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL, GOR) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2175.6 kcal B 65.7 g T 47.8 g W 388.1 g SFA 8.8 g Cukry 112.3 g Sól 5.9 g Błonnik 35.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2080.5 kcal B 56.4 g T 42.6 g W 379.4 g SFA 7.7 g Cukry 105.2 g Sól 4.2 g Błonnik 28.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2306.9 kcal B 98.4 g T 59.3 g W 361.5 g SFA 23.3 g Cukry 85.1 g Sól 1.8 g Błonnik 29.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m b/soli 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca b/soli 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2309.4 kcal B 73.5 g T 74.8 g W 339.1 g SFA 24.8 g Cukry 65.8 g Sól 7.2 g Błonnik 20.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2344.8 kcal B 77.4 g T 63.0 g W 383.9 g SFA 10.5 g Cukry 69.0 g Sól 7.2 g Błonnik 34.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2253.8 kcal B 79.2 g T 60.4 g W 353.9 g SFA 10.8 g Cukry 74.2 g Sól 5.3 g Błonnik 21.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2220.3 kcal B 100.9 g T 55.5 g W 344.0 g SFA 22.9 g Cukry 62.3 g Sól 1.5 g Błonnik 30.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/soli 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Marchew z pieca b/soli 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2157.8 kcal B 83.1 g T 68.7 g W 306.5 g SFA 25.3 g Cukry 106.3 g Sól 5.4 g Błonnik 19.2 g	Platki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 199.9g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.01.2026 Razem E: 1939.8 kcal B 74.3 g T 43.3 g W 333.5 g SFA 9.5 g Cukry 109.4 g Sól 6.1 g Błonnik 44.1 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.01.2026 Razem E: 2045.7 kcal B 72.9 g T 50.0 g W 331.0 g SFA 9.6 g Cukry 118.5 g Sól 4.3 g Błonnik 20.7 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2171.2 kcal B 105.9 g T 52.5 g W 330.5 g SFA 23.2 g Cukry 103.6 g Sól 1.4 g Błonnik 25.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Cukinia z pieca b/soli 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2187.2 kcal B 46.9 g T 69.8 g W 351.9 g SFA 19.9 g Cukry 83.3 g Sól 6.3 g Błonnik 23.2 g	Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2378.7 kcal B 111.7 g T 64.7 g W 352.3 g SFA 25.8 g Cukry 86.9 g Sól 7.5 g Błonnik 32.2 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 123.3g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2116.8 kcal B 70.0 g T 63.5 g W 335.0 g SFA 22.8 g Cukry 64.5 g Sól 5.6 g Błonnik 35.0 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80.0g (GLU) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jajka gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2054.6 kcal B 44.1 g T 58.8 g W 358.1 g SFA 7.6 g Cukry 77.3 g Sól 4.9 g Błonnik 35.3 g	Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80.0g (GLU) Buraczki na ciepło 150.0g Ziemniaki gotowane 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2026-01-20

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2246.3 kcal B 57.1 g T 64.2 g W 369.8 g SFA 21.6 g Cukry 95.1 g Sól 5.9 g Błonnik 26.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.1g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (90g) 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2564.7 kcal B 114.8 g T 72.6 g W 379.5 g SFA 29.4 g Cukry 92.3 g Sól 7.5 g Błonnik 33.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 100.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (120g) 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 100.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2230.1 kcal B 83.6 g T 67.5 g W 340.8 g SFA 30.8 g Cukry 62.0 g Sól 7.1 g Błonnik 38.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z ciecior ką 200.0g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2088.4 kcal B 48.5 g T 51.3 g W 377.6 g SFA 7.8 g Cukry 74.2 g Sól 5.3 g Błonnik 43.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z ciecior ką 200.0g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Środa 2026-01-21

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2195.1 kcal B 48.4 g T 51.7 g W 389.9 g SFA 19.7 g Cukry 118.7 g Sól 5.6 g Błonnik 16.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; poledwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2495.5 kcal B 99.5 g T 55.9 g W 412.8 g SFA 26.5 g Cukry 121.2 g Sól 6.8 g Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem (100g twarogu) 280.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; poledwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2330.0 kcal B 69.3 g T 66.8 g W 384.7 g SFA 23.4 g Cukry 95.7 g Sól 6.7 g Błonnik 37.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2061.7 kcal B 43.0 g T 60.9 g W 360.6 g SFA 7.9 g Cukry 76.3 g Sól 6.0 g Błonnik 49.7 g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Czwartek 2026-01-22

Czwartek 2026-01-22	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2356.7 kcal B 51.0 g T 62.9 g W 403.5 g SFA 21.4 g Cukry 114.5 g Sól 6.0 g Błonnik 21.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym (80g) 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2472.5 kcal B 104.4 g T 67.3 g W 377.0 g SFA 28.8 g Cukry 116.2 g Sól 8.2 g Błonnik 29.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym (110g) 192.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 163.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2268.3 kcal B 79.0 g T 58.4 g W 374.5 g SFA 26.3 g Cukry 63.6 g Sól 5.5 g Błonnik 42.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2144.4 kcal B 52.9 g T 41.5 g W 408.6 g SFA 6.7 g Cukry 89.3 g Sól 3.7 g Błonnik 45.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 200.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2026-01-23

Piątek 2026-01-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2262.5 kcal B 56.9 g T 65.6 g W 371.0 g SFA 20.3 g Cukry 102.3 g Sól 5.6 g Błonnik 24.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2496.9 kcal B 107.0 g T 70.5 g W 374.4 g SFA 28.0 g Cukry 103.6 g Sól 7.4 g Błonnik 31.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 150.0g Bukiet warzyw 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatką wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2190.9 kcal B 86.6 g T 58.1 g W 347.4 g SFA 24.9 g Cukry 61.7 g Sól 5.9 g Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 149.9g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek śmietankowy 100.0g (MLE) Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g (GLU, MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2146.2 kcal B 44.0 g T 50.0 g W 400.5 g SFA 7.5 g Cukry 116.9 g Sól 5.0 g Błonnik 39.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszanej kapusty 149.9g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2026-01-24

Sobota 2026-01-24	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2159.6 kcal B 49.4 g T 62.5 g W 354.6 g SFA 20.6 g Cukry 74.7 g Sól 7.6 g Błonnik 22.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka (80g) 190.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2381.9 kcal B 100.1 g T 64.6 g W 363.2 g SFA 26.4 g Cukry 78.9 g Sól 8.1 g Błonnik 30.8 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka (140g) 250.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2325.9 kcal B 75.7 g T 75.3 g W 355.6 g SFA 27.2 g Cukry 66.9 g Sól 6.5 g Błonnik 32.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2250.2 kcal B 51.2 g T 60.3 g W 395.5 g SFA 7.9 g Cukry 77.9 g Sól 5.7 g Błonnik 36.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.0g (GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydżiane 12.00g;

DIETA

Niedziela 2026-01-25

Niedziela 2026-01-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 1967.5 kcal B 48.5 g T 50.7 g W 334.1 g SFA 17.5 g Cukry 120.3 g Sól 4.8 g Błonnik 20.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony (60g) 81.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25.01.2026 Razem E: 2400.0 kcal B 119.2 g T 63.2 g W 351.8 g SFA 28.4 g Cukry 124.1 g Sól 5.9 g Błonnik 27.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony (130g) 150.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 2184.7 kcal B 77.5 g T 56.7 g W 361.1 g SFA 23.5 g Cukry 103.7 g Sól 4.7 g Błonnik 51.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g (GLU) Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.01.2026 Razem E: 1940.7 kcal B 48.2 g T 45.8 g W 357.3 g SFA 7.3 g Cukry 70.0 g Sól 4.5 g Błonnik 59.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g (GLU) Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2026-01-19

POSIŁEK 1

POSIŁEK :

POSIŁEK :

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK 6

DIETA D1 19-25.01.2026

Płatki pszenne na mleku 150.0g
(**GLU, MLE**)
Pasta z warzyw z suszonymi
pomidorami 30.0g (**SEL**)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; pomidory,
czerwone 40.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra
5.00g; (**GLU, MLE**)

Razem E: 1365.9 kcal | B 53.6 g | T 44.9 g | W 196.2 g | SFA 16.6 g | Cukry 52.3 g | Sól 3.0 g | Błonnik 19.1 g

(GLU, JAJ, MLE)

Kompot wielowocowy b/c 250.0g
Zupa jarzynowa z ryżem b/m
200.0g **(SEL)**
Pierś z kurczaka panierowana w
ziolach z pieca 70.1g
Buraczki na ciepło 100.0g
Sos warzywny 50.0g
(MLE, SEL)
Ziemniaki gotowane 100.0g

gruszka 150.00g

Kasza manna na mleku 150.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar 250.00g;
bez cukru 250.00g; biała
rzodkiew 40.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; polędwica
Gazdy 20.00g; masło ekstra
5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

ogórek 40.00g; bułki wrocławskie
30.00g; polędwica drobiowa
20.00g; sałata masłowa 10.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA D2 19-25.01.2026

Płatki pszenne na mleku 200.0g
(**GLU, MLE**)
Pasta z warzyw z suszonymi
pomidorami 30.0g (**SEL**)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; pomidory,
czerwone 50.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra
5.00g; (**GLU, MLE**)

Razem E: 1377.1 kcal | B 52.6 g | T 46.4 g | W 198.0 g | SFA 16.3 g | Cukry 51.0 g | Sól 3.1 g | Błonnik 21.9 g

(GLU, JAJ, MLE)

Kompot wielowowocowy b/c 300.0g
Zupa jarzynowa z ryżem b/m
300.1g **(SEL)**
Pierś z kurczaka panierowana w
ziołach z pieca 70.1g
Buraczki na ciepło 100.0g
Sos warzywny 80.0g
(MLE, SEL)
Ziemniaki gotowane 120.0g

gruszka 150.00g

herbata czarna, parzona, napa
bez cukru 300.00g; biała
rzodkiew 50.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; polędwica
Gazdy 20.00g; masło ekstra
5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

ogórek 40.00g; bułki wrocławskie
30.00g; polędwica drobiowa
20.00g; sałata masłowa 10.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA D3 19-25.01.2026

Platki pszenne na mleku 300.1g
(**GLU**, **MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z warzyw z suszonymi
pomidorami 40.0g (**SEL**)
pomidory, czerwone 80.00g; bułki
wrocławskie 50.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (**GLU**, **MLE**)

Razem E: 1901.3 kcal | B 69.5 g | T 64.8 g | W 273.4 g | SFA 24.5 g | Cukry 72.4 g | Sól 4.6 g | Błonnik 27.2 g

(GLU, JAJ, MLE)

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z ryżem b/m
400.0g **(SEL)**
Pierś z kurczaka panierowana w
ziołach z pieca 80.0g
Ziemniaki gotowane 140.0g
Buraczki na ciepło 130.0g
Sos warzywny 80.0g
(MLE, SEL)

gruszka 150.00g

Herbata z cukrem 300.0g
biała rzodkiew 80.00g; bułki
wrocławskie 50.00g; poledwica
Gazdy 30.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE, GOR)

bułki wrocławskie 50.00g; ogórek
40.00g; polędwica drobiowa
30.00g; sałata masłowa 10.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA D4 19-25.01.2026

Płatki pszenne na mleku 300.1g
(**GLU**, **MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z warzyw z suszonymi
pomidorami 80.0g (**SEL**)
chleb mieszany pszenno-żytni
100.00g; pomidory, czerwone
80.00g; sałata masłowa 20.00g
masło ekstra 10.00g;
(**GLU**, **MLE**)

Razem E: 2366.5 kcal | B 84.2 g | T 70.3 g | W 367.3 g | SFA 24.9 g | Cukry 76.5 g | Sól 7.1 g | Błonnik 36.6 g

(GLU, JAJ, MLE)

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z ryżem b/m
400.0g **(SEL)**
Pierś z kurczaka panierowana w
ziołach z pieca 80.0g
Ziemniaki gotowane 180.0g
Buraczki na ciepło 150.0g
Sos warzywny 80.0g
(MLE, SEL)

gruszka 150.00g

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g
połudwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

bułki wrocławskie 50.00g; ogórek
40.00g; polędwica drobiowa
30.00g; sałata masłowa 10.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-01-20

Wtorek 2026-01-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 19-25.01.2026	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek 30.1g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 200.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Kalańior z pary 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
	Razem E: 1469.1 kcal B 63.8 g T 50.0 g W 201.7 g SFA 20.9 g Cukry 51.9 g Sól 3.5 g Błonnik 21.0 g					
DIETA D2 19-25.01.2026	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek 30.1g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 300.1g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Kalańior z pary 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
	Razem E: 1447.7 kcal B 62.1 g T 50.2 g W 198.5 g SFA 20.4 g Cukry 49.4 g Sól 3.5 g Błonnik 23.1 g					
DIETA D3 19-25.01.2026	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 40.0g (MLE) rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Kalańior z pary 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
	Razem E: 1961.1 kcal B 81.1 g T 68.9 g W 268.5 g SFA 29.2 g Cukry 71.8 g Sól 4.8 g Błonnik 28.5 g					
DIETA D4 19-25.01.2026	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalańior z pary 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
	Razem E: 2442.7 kcal B 102.0 g T 72.4 g W 364.0 g SFA 30.3 g Cukry 74.3 g Sól 7.1 g Błonnik 36.2 g					

DIETA

Środa 2026-01-21

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 19-25.01.2026 Razem E: 1375.1 kcal B 54.6 g T 33.2 g W 223.3 g SFA 15.7 g Cukry 69.8 g Sól 3.5 g Błonnik 12.6 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 200.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 100.0g jogurt naturalny 30.00g; (MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 19-25.01.2026 Razem E: 1352.4 kcal B 54.3 g T 33.4 g W 218.2 g SFA 15.4 g Cukry 68.3 g Sól 3.7 g Błonnik 14.3 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 300.1g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 100.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 19-25.01.2026 Razem E: 1777.5 kcal B 67.3 g T 47.9 g W 280.6 g SFA 23.0 g Cukry 91.5 g Sól 5.1 g Błonnik 18.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 19-25.01.2026 Razem E: 2329.0 kcal B 85.8 g T 50.6 g W 398.1 g SFA 23.8 g Cukry 108.0 g Sól 7.5 g Błonnik 25.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-22

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 19-25.01.2026 Razem E: 1351.4 kcal B 55.6 g T 45.1 g W 190.3 g SFA 18.1 g Cukry 48.6 g Sól 2.6 g Błonnik 18.2 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z makaronem 200.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 130.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bارتnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 19-25.01.2026 Razem E: 1349.7 kcal B 54.7 g T 45.7 g W 190.3 g SFA 17.7 g Cukry 46.3 g Sól 2.6 g Błonnik 19.9 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 300.1g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 130.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bارتnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 19-25.01.2026 Razem E: 1921.5 kcal B 74.6 g T 65.7 g W 271.3 g SFA 26.8 g Cukry 68.9 g Sól 3.9 g Błonnik 25.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 150.1g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 40.1g Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bارتnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 19-25.01.2026 Razem E: 2457.2 kcal B 90.8 g T 71.4 g W 381.4 g SFA 27.3 g Cukry 74.1 g Sól 6.0 g Błonnik 35.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 160.1g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 200.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bارتnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-23

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 19-25.01.2026 Razem E: 1426.5 kcal B 59.3 g T 45.4 g W 203.9 g SFA 16.8 g Cukry 71.0 g Sól 5.3 g Błonnik 17.1 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa z ryżem 200.0g (MLE, SEL, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka z kiszonej kapusty 100.0g	Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ło­patka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 19-25.01.2026 Razem E: 1421.5 kcal B 57.8 g T 45.4 g W 205.1 g SFA 16.3 g Cukry 74.4 g Sól 6.2 g Błonnik 18.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 300.1g (MLE, SEL, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka z kiszonej kapusty 100.0g	Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ło­patka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 19-25.01.2026 Razem E: 1916.9 kcal B 74.0 g T 64.7 g W 271.8 g SFA 24.6 g Cukry 98.9 g Sól 8.3 g Błonnik 22.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g (MLE, SEL, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka z kiszonej kapusty 130.0g	Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; ło­patka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 19-25.01.2026 Razem E: 2449.4 kcal B 94.0 g T 74.1 g W 367.9 g SFA 26.7 g Cukry 107.9 g Sól 11.0 g Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, kiwi) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g (MLE, SEL, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; ło­patka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-24	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 19-25.01.2026 Razem E: 1437.3 kcal B 57.1 g T 43.8 g W 210.2 g SFA 16.6 g Cukry 50.3 g Sól 3.6 g Błonnik 19.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 160.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 19-25.01.2026 Razem E: 1438.2 kcal B 56.8 g T 44.0 g W 211.0 g SFA 16.1 g Cukry 47.9 g Sól 3.5 g Błonnik 20.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 160.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 19-25.01.2026 Razem E: 1976.7 kcal B 75.0 g T 62.0 g W 289.0 g SFA 24.4 g Cukry 67.7 g Sól 4.9 g Błonnik 25.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 180.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 19-25.01.2026 Razem E: 2449.7 kcal B 93.6 g T 65.5 g W 384.2 g SFA 24.9 g Cukry 69.4 g Sól 7.7 g Błonnik 33.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszaný pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszaný pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-25	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 19-25.01.2026 Razem E: 1503.1 kcal B 65.2 g T 49.5 g W 207.9 g SFA 20.2 g Cukry 96.3 g Sól 2.3 g Błonnik 15.9 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.1g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa marchewkowa b/m 200.0g (SEL) Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 19-25.01.2026 Razem E: 1470.6 kcal B 63.2 g T 49.3 g W 202.8 g SFA 19.6 g Cukry 93.8 g Sól 2.2 g Błonnik 17.5 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.1g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 300.2g (SEL) Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 19-25.01.2026 Razem E: 1939.0 kcal B 77.2 g T 67.9 g W 265.9 g SFA 28.7 g Cukry 118.2 g Sól 3.0 g Błonnik 21.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 19-25.01.2026 Razem E: 2531.0 kcal B 101.9 g T 81.9 g W 362.1 g SFA 33.4 g Cukry 123.4 g Sól 5.2 g Błonnik 30.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 90.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-19

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2287.9 kcal B 87.4 g T 74.8 g W 337.1 g SFA 25.4 g Cukry 81.7 g Sól 6.9 g Błonnik 41.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2473.0 kcal B 93.1 g T 76.1 g W 375.5 g SFA 25.7 g Cukry 82.4 g Sól 7.8 g Błonnik 43.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2523.8 kcal B 94.5 g T 76.4 g W 386.5 g SFA 25.8 g Cukry 82.6 g Sól 8.0 g Błonnik 44.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 19-25.01.2026 Razem E: 2523.8 kcal B 94.5 g T 76.4 g W 386.5 g SFA 25.8 g Cukry 82.6 g Sól 8.0 g Błonnik 44.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-01-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2414.2 kcal B 99.6 g T 72.3 g W 361.4 g SFA 29.8 g Cukry 74.4 g Sól 7.2 g Błonnik 41.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2541.2 kcal B 103.1 g T 73.0 g W 388.8 g SFA 29.9 g Cukry 74.9 g Sól 7.8 g Błonnik 42.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2640.8 kcal B 105.8 g T 75.4 g W 406.1 g SFA 31.0 g Cukry 78.8 g Sól 8.1 g Błonnik 44.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 19-25.01.2026 Razem E: 2640.8 kcal B 105.8 g T 75.4 g W 406.1 g SFA 31.0 g Cukry 78.8 g Sól 8.1 g Błonnik 44.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-21

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2211.2 kcal B 83.4 g T 54.4 g W 360.4 g SFA 24.8 g Cukry 90.4 g Sól 7.8 g Błonnik 22.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2338.2 kcal B 86.9 g T 55.2 g W 387.8 g SFA 24.9 g Cukry 90.9 g Sól 8.4 g Błonnik 24.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2506.8 kcal B 92.8 g T 62.1 g W 409.3 g SFA 28.7 g Cukry 95.6 g Sól 8.9 g Błonnik 25.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 19-25.01.2026 Razem E: 2506.8 kcal B 92.8 g T 62.1 g W 409.3 g SFA 28.7 g Cukry 95.6 g Sól 8.9 g Błonnik 25.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-22

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2335.6 kcal B 89.1 g T 63.4 g W 371.0 g SFA 25.5 g Cukry 63.2 g Sól 5.4 g Błonnik 38.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka barwnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2522.1 kcal B 95.3 g T 64.7 g W 409.6 g SFA 25.8 g Cukry 63.9 g Sól 6.4 g Błonnik 40.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2600.9 kcal B 97.7 g T 66.6 g W 423.3 g SFA 26.0 g Cukry 64.6 g Sól 6.6 g Błonnik 42.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 19-25.01.2026 Razem E: 2600.9 kcal B 97.7 g T 66.6 g W 423.3 g SFA 26.0 g Cukry 64.6 g Sól 6.6 g Błonnik 42.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-23	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2451.6 kcal B 100.7 g T 72.7 g W 366.8 g SFA 27.3 g Cukry 115.5 g Sól 6.8 g Błonnik 35.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2578.6 kcal B 104.2 g T 73.5 g W 394.2 g SFA 27.4 g Cukry 116.0 g Sól 7.4 g Błonnik 37.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2686.4 kcal B 109.4 g T 74.8 g W 413.5 g SFA 28.0 g Cukry 128.4 g Sól 7.6 g Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 19-25.01.2026 Razem E: 2686.4 kcal B 109.4 g T 74.8 g W 413.5 g SFA 28.0 g Cukry 128.4 g Sól 7.6 g Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-24	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2203.6 kcal B 91.1 g T 61.4 g W 335.4 g SFA 25.6 g Cukry 65.2 g Sól 9.2 g Błonnik 31.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) płatki owsiane 5.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2428.0 kcal B 97.2 g T 67.0 g W 374.0 g SFA 28.6 g Cukry 65.9 g Sól 10.2 g Błonnik 33.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) płatki owsiane 5.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2515.7 kcal B 100.4 g T 67.7 g W 391.5 g SFA 28.8 g Cukry 66.1 g Sól 10.6 g Błonnik 34.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) płatki owsiane 5.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 19-25.01.2026 Razem E: 2515.7 kcal B 100.4 g T 67.7 g W 391.5 g SFA 28.8 g Cukry 66.1 g Sól 10.6 g Błonnik 34.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) płatki owsiane 5.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-25

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2257.9 kcal B 104.8 g T 59.1 g W 341.2 g SFA 25.8 g Cukry 124.6 g Sól 5.5 g Błonnik 27.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)	Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2422.3 kcal B 108.3 g T 64.0 g W 368.7 g SFA 28.7 g Cukry 125.1 g Sól 6.1 g Błonnik 29.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.01.2026 Razem E: 2535.1 kcal B 111.3 g T 68.8 g W 383.4 g SFA 31.6 g Cukry 125.5 g Sól 6.6 g Błonnik 30.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ziemniaki gotowane 200.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 19-25.01.2026 Razem E: 2535.1 kcal B 111.3 g T 68.8 g W 383.4 g SFA 31.6 g Cukry 125.5 g Sól 6.6 g Błonnik 30.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ziemniaki gotowane 200.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)