

DIETA

Poniedziałek 2026-01-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2185.3 kcal B 83.9 g T 65.1 g W 332.3 g SFA 25.7 g Cukry 48.7 g Sól 7.6 g Błonnik 34.9 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-18.01.2026 Razem E: 2204.9 kcal B 83.0 g T 60.7 g W 348.3 g SFA 24.8 g Cukry 64.2 g Sól 7.5 g Błonnik 36.5 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g 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 marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.01.2026 Razem E: 2286.5 kcal B 81.7 g T 67.4 g W 353.6 g SFA 26.7 g Cukry 67.7 g Sól 7.2 g Błonnik 31.7 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 12-18.01.2026 Razem E: 2106.1 kcal B 83.5 g T 49.4 g W 348.4 g SFA 21.5 g Cukry 64.3 g Sól 7.5 g Błonnik 36.6 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g 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 marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Wtorek 2026-01-13

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2236.5 kcal B 104.5 g T 67.1 g W 318.5 g SFA 26.4 g Cukry 71.2 g Sól 7.3 g Błonnik 30.7 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Duszona kapusta 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-18.01.2026 Razem E: 2177.7 kcal B 104.1 g T 59.2 g W 322.4 g SFA 24.1 g Cukry 72.6 g Sól 6.7 g Błonnik 32.9 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.01.2026 Razem E: 2205.5 kcal B 103.3 g T 60.0 g W 326.4 g SFA 25.4 g Cukry 75.1 g Sól 6.5 g Błonnik 28.8 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	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; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 12-18.01.2026 Razem E: 2099.8 kcal B 104.9 g T 50.2 g W 322.3 g SFA 21.6 g Cukry 72.6 g Sól 6.8 g Błonnik 32.9 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 148.8g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-14

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2148.4 kcal B 83.6 g T 66.2 g W 328.3 g SFA 27.6 g Cukry 57.3 g Sól 7.1 g Błonnik 46.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 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 z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-18.01.2026 Razem E: 2301.1 kcal B 83.8 g T 59.7 g W 371.8 g SFA 27.6 g Cukry 108.0 g Sól 6.8 g Błonnik 29.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.01.2026 Razem E: 2306.8 kcal B 63.1 g T 60.6 g W 392.4 g SFA 24.3 g Cukry 112.7 g Sól 5.7 g Błonnik 30.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; poledwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 12-18.01.2026 Razem E: 2282.2 kcal B 70.1 g T 58.1 g W 383.3 g SFA 21.5 g Cukry 111.0 g Sól 5.7 g Błonnik 28.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-15

Czwartek 2026-01-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2290.7 kcal B 92.8 g T 67.6 g W 341.8 g SFA 29.0 g Cukry 44.8 g Sól 7.6 g Błonnik 28.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-18.01.2026 Razem E: 2242.7 kcal B 84.8 g T 54.9 g W 365.7 g SFA 22.8 g Cukry 64.4 g Sól 6.1 g Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) 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; 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. 12-18.01.2026 Razem E: 2353.6 kcal B 88.0 g T 60.5 g W 376.3 g SFA 25.1 g Cukry 72.4 g Sól 5.9 g Błonnik 23.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 12-18.01.2026 Razem E: 2183.6 kcal B 85.0 g T 48.6 g W 364.7 g SFA 20.5 g Cukry 64.4 g Sól 6.1 g Błonnik 27.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-01-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2378.8 kcal B 92.9 g T 57.1 g W 388.6 g SFA 23.4 g Cukry 130.8 g Sól 6.8 g Błonnik 32.2 g	Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR) banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-18.01.2026 Razem E: 2333.7 kcal B 92.8 g T 53.1 g W 386.7 g SFA 23.0 g Cukry 129.8 g Sól 6.8 g Błonnik 32.5 g	Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.01.2026 Razem E: 2369.2 kcal B 91.6 g T 54.7 g W 391.6 g SFA 23.8 g Cukry 132.5 g Sól 6.7 g Błonnik 28.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 12-18.01.2026 Razem E: 2260.1 kcal B 92.5 g T 44.9 g W 387.1 g SFA 20.0 g Cukry 130.0 g Sól 6.9 g Błonnik 32.7 g	Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 129.9g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2280.2 kcal B 94.4 g T 70.4 g W 330.4 g SFA 26.7 g Cukry 47.0 g Sól 8.1 g Błonnik 27.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	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; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-18.01.2026 Razem E: 2351.9 kcal B 93.0 g T 70.4 g W 350.2 g SFA 26.3 g Cukry 67.0 g Sól 6.7 g Błonnik 29.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 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 śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	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; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.01.2026 Razem E: 2332.5 kcal B 83.8 g T 69.1 g W 355.3 g SFA 25.6 g Cukry 69.7 g Sól 7.0 g Błonnik 24.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	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; szynka barwnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 12-18.01.2026 Razem E: 2169.5 kcal B 85.4 g T 53.2 g W 351.1 g SFA 21.2 g Cukry 67.3 g Sól 7.3 g Błonnik 29.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	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; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-18

[illegible]

DIETA

Poniedziałek 2026-01-12

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.01.2026 Razem E: 2078.0 kcal B 86.0 g T 72.1 g W 294.4 g SFA 29.0 g Cukry 44.9 g Sól 8.0 g Błonnik 49.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łożatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Ślupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNĄ 12-18.01.2026 Razem E: 2204.8 kcal B 98.7 g T 109.9 g W 218.1 g SFA 46.7 g Cukry 73.1 g Sól 4.2 g Błonnik 25.8 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNĄ 12-18.01.2026 Razem E: 2065.2 kcal B 98.1 g T 119.8 g W 161.2 g SFA 39.7 g Cukry 33.7 g Sól 2.5 g Błonnik 27.5 g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.01.2026 Razem E: 2252.4 kcal B 87.6 g T 68.1 g W 338.2 g SFA 28.6 g Cukry 76.3 g Sól 7.8 g Błonnik 35.9 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; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łożatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Wtorek 2026-01-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.01.2026 Razem E: 2092.5 kcal B 106.6 g T 76.1 g W 266.2 g SFA 28.4 g Cukry 40.9 g Błonnik 44.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 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 minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 2244.0 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 222.2 g SFA 47.0 g Cukry 70.2 g Sól 4.2 g Błonnik 24.3 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 2103.2 kcal B 102.1 g T 120.5 g W 165.2 g SFA 40.3 g Cukry 33.8 g Sól 2.5 g Błonnik 25.5 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.01.2026 Razem E: 2206.8 kcal B 102.3 g T 59.8 g W 329.5 g SFA 24.6 g Cukry 98.9 g Sól 6.3 g Błonnik 32.0 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; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; 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 jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Mus owocowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-14

Środa 2026-01-14	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.01.2026 Razem E: 2030.2 kcal B 89.2 g T 69.2 g W 288.3 g SFA 27.8 g Cukry 51.5 g Sól 7.5 g Błonnik 53.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Słupki 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; 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 12-18.01.2026 Razem E: 2241.5 kcal B 99.7 g T 108.2 g W 224.9 g SFA 46.1 g Cukry 63.0 g Sól 2.4 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 2124.6 kcal B 99.6 g T 120.9 g W 169.5 g SFA 40.0 g Cukry 27.8 g Sól 2.2 g Błonnik 23.6 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.01.2026 Razem E: 2212.0 kcal B 68.2 g T 63.4 g W 359.2 g SFA 24.1 g Cukry 96.4 g Sól 6.7 g Błonnik 37.5 g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% 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; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Cukinia z pieca 130.0g	Marchew z pieca 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-15	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.01.2026 Razem E: 2117.2 kcal B 90.1 g T 62.7 g W 326.1 g SFA 26.5 g Cukry 55.3 g Sól 7.9 g Błonnik 56.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 2249.6 kcal B 103.5 g T 114.4 g W 213.2 g SFA 47.4 g Cukry 70.1 g Sól 2.7 g Błonnik 21.9 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 2107.6 kcal B 100.8 g T 120.4 g W 167.8 g SFA 40.3 g Cukry 35.2 g Sól 2.6 g Błonnik 26.2 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.01.2026 Razem E: 2345.2 kcal B 102.4 g T 49.6 g W 386.7 g SFA 23.0 g Cukry 83.8 g Sól 6.4 g Błonnik 31.6 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;	Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) 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; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-01-16

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.01.2026 Razem E: 1987.3 kcal B 88.9 g T 57.6 g W 299.6 g SFA 23.3 g Cukry 68.3 g Sól 6.2 g Błonnik 49.6 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.5g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Ślupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 2251.6 kcal B 101.5 g T 111.2 g W 224.3 g SFA 47.0 g Cukry 71.2 g Sól 4.1 g Błonnik 26.3 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 2090.6 kcal B 101.1 g T 120.5 g W 162.3 g SFA 39.8 g Cukry 29.3 g Sól 2.3 g Błonnik 26.2 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.01.2026 Razem E: 2241.0 kcal B 99.5 g T 51.9 g W 361.0 g SFA 23.4 g Cukry 103.2 g Sól 7.4 g Błonnik 36.0 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% 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; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka barwnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-17

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.01.2026 Razem E: 2183.0 kcal B 97.7 g T 79.9 g W 293.9 g SFA 30.9 g Cukry 49.4 g Sól 9.2 g Błonnik 50.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	rzodkiewka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopátka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompót wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	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; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 2123.8 kcal B 104.3 g T 92.6 g W 226.5 g SFA 44.9 g Cukry 72.9 g Sól 2.7 g Błonnik 20.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompót wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 1985.7 kcal B 102.3 g T 104.9 g W 172.0 g SFA 39.0 g Cukry 38.6 g Sól 2.6 g Błonnik 28.7 g	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompót wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.01.2026 Razem E: 2334.3 kcal B 91.4 g T 66.5 g W 357.1 g SFA 27.4 g Cukry 95.6 g Sól 8.1 g Błonnik 30.2 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopátka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompót wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-18	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.01.2026 Razem E: 2128.3 kcal B 95.4 g T 65.7 g W 308.6 g SFA 27.1 g Cukry 51.1 g Sól 7.6 g Błonnik 50.1 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g	Pasta z soczewicy i słonecznika 20.0g papryka czerwona, słodka 50.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 2189.1 kcal B 99.5 g T 108.2 g W 212.8 g SFA 46.1 g Cukry 72.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.01.2026 Razem E: 2065.5 kcal B 100.4 g T 120.4 g W 156.0 g SFA 39.9 g Cukry 35.7 g Sól 2.3 g Błonnik 23.7 g	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.01.2026 Razem E: 2202.0 kcal B 93.8 g T 55.0 g W 349.3 g SFA 23.9 g Cukry 76.8 g Sól 5.7 g Błonnik 37.6 g	Dynia z pieca 100.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Mus owocowy 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2147.4 kcal B 64.6 g T 71.0 g W 319.1 g SFA 25.4 g Cukry 53.1 g Sól 7.2 g Błonnik 19.8 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2206.2 kcal B 83.1 g T 59.1 g W 354.3 g SFA 13.8 g Cukry 53.1 g Sól 6.9 g Błonnik 34.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2230.1 kcal B 69.6 g T 60.1 g W 360.4 g SFA 11.9 g Cukry 74.2 g Sól 6.2 g Błonnik 21.8 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g 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 marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 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 12-18.01.2026 Razem E: 2328.8 kcal B 102.0 g T 66.6 g W 348.5 g SFA 26.8 g Cukry 62.3 g Sól 1.5 g Błonnik 33.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2026-01-13

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2157.1 kcal B 86.7 g T 74.2 g W 291.2 g SFA 26.6 g Cukry 75.6 g Sól 6.4 g Błonnik 20.4 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka barznika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Duszona kapusta 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2142.8 kcal B 74.9 g T 50.6 g W 362.7 g SFA 10.1 g Cukry 82.9 g Sól 4.9 g Błonnik 35.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 399.9g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Duszona kapusta 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2170.2 kcal B 77.9 g T 56.5 g W 346.5 g SFA 10.3 g Cukry 88.4 g Sól 4.6 g Błonnik 29.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 540.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2128.6 kcal B 106.5 g T 56.2 g W 314.4 g SFA 22.7 g Cukry 70.5 g Sól 1.7 g Błonnik 31.6 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m b/soli 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g b/soli 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Marchew z pieca b/soli 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-14

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2091.0 kcal B 65.5 g T 72.2 g W 300.5 g SFA 26.5 g Cukry 58.6 g Sól 7.2 g Błonnik 22.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 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. BEZMLECZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2081.6 kcal B 61.0 g T 44.3 g W 377.8 g SFA 8.0 g Cukry 73.9 g Sól 6.1 g Błonnik 38.2 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	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)	banan 120.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2240.1 kcal B 54.3 g T 53.8 g W 391.6 g SFA 9.3 g Cukry 136.5 g Sól 5.0 g Błonnik 24.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	banan 120.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2315.9 kcal B 85.9 g T 52.8 g W 390.8 g SFA 20.6 g Cukry 108.8 g Sól 1.1 g Błonnik 34.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Kalafior z pary b/soli 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-15

I śniadanie

obiad

kolacja

posiłek nocny

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
12-18.01.2026

Razem E: 2156.4 kcal | B 66.5 g | T 68.1 g | W 324.0 g | SFA 23.9 g | Cukry 48.6 g | Sól 9.0 g | Błonnik 15.2 g

Herbata z cukrem 300.0g
Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; poledwica Gazdy 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(MLE, GOR, SEZ)

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g
(SEL)
Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie
własnym b/g 160.0g **(JAJ)**
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony
80.00g; szynka bartenia 50.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, GOR, SEZ)

chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; połówka drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;
(SOJ, MLE, SEL, SEZ)

DIETA SP. BEZMLECZNA
12-18.01.2026

Razem E: 2219.7 kcal | B 74.0 g | T 48.5 g | W 387.5 g | SFA 9.4 g | Cukry 50.2 g | Sól 7.3 g | Błonnik 29.9 g

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g;
sól masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU, SEZ)

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Dynia z pieca 150.0g

Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g
(**GLU, JAJ**)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek
kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama
10.00g; (**GLU, GOR**)

chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała
rzodkiew 40.00g; połówka Gazdy 30.00g;
sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g;
(GLU, GOR)

DIETA S4 ALERGICZNA
12-18.01.2026

Razem E: 2258.5 kcal | B 73.6 g | T 56.1 g | W 370.2 g | SFA 10.3 g | Cukry 74.7 g | Sól 6.1 g | Błonnik 15.6 g

Ryż na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g
(SEL)
Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160.0g
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Dynia z pieca 150.0g

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany
50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(SEZ)

chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g;
(GOR, SEZ)

DIETA S7 NISKOSODOWA
12-18.01.2026

Razem E: 2279.3 kcal | B 97.4 g | T 54.1 g | W 365.1 g | SFA 22.7 g | Cukry 64.4 g | Sól 1.3 g | Błonnik 27.8 g

Platki owsiane na mleku 300.0g (**GLU, MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Rosół z makaronem b/soli 400.0g **(GLU, SEL)**
Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ)**
Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g
Dynia z pieca b/soli 150.0g

Paszet warzywny z natką pietruszki 70.0g
(GLU, JAJ)

Herbata z cukrem 300.0g

chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone
80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, MLE)

chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Piątek 2026-01-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2296.5 kcal B 73.8 g T 63.3 g W 363.6 g SFA 23.3 g Cukry 133.1 g Sól 5.7 g Błonnik 20.7 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym bg 160.0g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2110.1 kcal B 67.5 g T 41.0 g W 384.9 g SFA 7.5 g Cukry 92.7 g Sól 5.6 g Błonnik 38.4 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; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2320.4 kcal B 56.6 g T 54.7 g W 409.3 g SFA 8.7 g Cukry 97.0 g Sól 4.1 g Błonnik 41.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2421.9 kcal B 95.9 g T 56.2 g W 398.0 g SFA 22.9 g Cukry 105.1 g Sól 1.2 g Błonnik 40.1 g	Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany b/soli 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 180.1g	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2271.8 kcal B 74.4 g T 80.2 g W 316.7 g SFA 27.2 g Cukry 52.7 g Sól 8.3 g Błonnik 17.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	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; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2390.8 kcal B 80.7 g T 74.5 g W 363.7 g SFA 13.1 g Cukry 60.1 g Sól 6.8 g Błonnik 29.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2258.9 kcal B 70.2 g T 62.8 g W 358.0 g SFA 10.8 g Cukry 79.0 g Sól 6.0 g Błonnik 20.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2376.3 kcal B 103.7 g T 68.7 g W 349.4 g SFA 25.8 g Cukry 67.0 g Sól 1.5 g Błonnik 29.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2135.6 kcal B 66.5 g T 61.6 g W 333.3 g SFA 22.7 g Cukry 113.1 g Sól 6.6 g Błonnik 20.3 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2320.4 kcal B 75.5 g T 64.2 g W 375.5 g SFA 17.6 g Cukry 103.4 g Sól 7.5 g Błonnik 30.9 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.01.2026 Razem E: 2147.3 kcal B 68.9 g T 48.9 g W 363.7 g SFA 10.2 g Cukry 129.7 g Sól 4.5 g Błonnik 22.0 g	Platki jaglane na napoju roślinnym 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 Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2248.9 kcal B 99.3 g T 54.0 g W 355.1 g SFA 24.5 g Cukry 117.8 g Sól 1.6 g Błonnik 28.6 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Szpinak z pieca b/soli 130.0g	chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-12	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2149.1 kcal B 44.9 g T 62.7 g W 359.8 g SFA 20.7 g Cukry 75.3 g Sól 7.1 g Błonnik 25.1 g	Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2435.4 kcal B 100.8 g T 68.4 g W 369.9 g SFA 28.4 g Cukry 79.8 g Sól 8.2 g Błonnik 36.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2189.1 kcal B 84.2 g T 64.5 g W 336.4 g SFA 28.9 g Cukry 53.7 g Sól 6.5 g Błonnik 41.1 g	Płatki pszenne 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 wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jajka gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2127.3 kcal B 49.7 g T 58.6 g W 374.3 g SFA 7.8 g Cukry 71.3 g Sól 4.9 g Błonnik 47.5 g	Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Wtorek 2026-01-13

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2018.3 kcal B 56.3 g T 52.7 g W 337.3 g SFA 17.6 g Cukry 88.9 g Sól 5.3 g Błonnik 27.3 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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 jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Udzik w sosie koperkowym (mięso 50g) 120.2g (SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2369.5 kcal B 113.9 g T 68.6 g W 340.0 g SFA 27.6 g Cukry 89.5 g Sól 8.2 g Błonnik 32.7 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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 minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2110.7 kcal B 59.4 g T 55.0 g W 361.8 g SFA 20.5 g Cukry 74.5 g Sól 5.6 g Błonnik 39.1 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2024.0 kcal B 43.4 g T 44.1 g W 380.8 g SFA 7.3 g Cukry 86.8 g Sól 4.3 g Błonnik 41.5 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Środa 2026-01-14

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2311.7 kcal B 41.6 g T 63.2 g W 403.8 g SFA 21.3 g Cukry 122.2 g Sól 6.7 g Błonnik 29.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2553.4 kcal B 111.6 g T 64.9 g W 398.6 g SFA 30.8 g Cukry 105.9 g Sól 6.5 g Błonnik 35.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2209.6 kcal B 74.5 g T 76.6 g W 328.4 g SFA 27.2 g Cukry 57.2 g Sól 6.0 g Błonnik 45.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2036.8 kcal B 47.8 g T 56.9 g W 355.7 g SFA 8.2 g Cukry 76.9 g Sól 4.8 g Błonnik 53.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Czwartek 2026-01-15

Czwartek 2026-01-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2196.6 kcal B 46.9 g T 58.3 g W 375.4 g SFA 19.8 g Cukry 76.5 g Sól 6.2 g Błonnik 16.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; połówka drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym (50g) 130.1g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) 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; połówka drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2422.7 kcal B 107.0 g T 59.4 g W 377.8 g SFA 25.2 g Cukry 79.4 g Sól 6.9 g Błonnik 26.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; połówka Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; połówka drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2068.6 kcal B 73.6 g T 53.0 g W 340.2 g SFA 22.0 g Cukry 57.4 g Sól 6.1 g Błonnik 31.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2009.4 kcal B 42.6 g T 47.9 g W 368.9 g SFA 7.1 g Cukry 64.4 g Sól 5.7 g Błonnik 32.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Piątek 2026-01-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2282.8 kcal B 55.5 g T 51.7 g W 406.6 g SFA 17.7 g Cukry 148.3 g Sól 5.7 g Błonnik 26.0 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Pulpety z dorsza (80g) w sosie pomidorowo-warzywnym 139.7g (GLU, JAJ, RYB, SEL) banan 120.00g;	Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP. BOGATOBIĄŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2497.7 kcal B 103.5 g T 56.9 g W 408.4 g SFA 25.3 g Cukry 148.7 g Sól 7.1 g Błonnik 32.9 g	Twarożek waniliowy 100.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2437.2 kcal B 74.8 g T 63.1 g W 409.5 g SFA 21.2 g Cukry 80.0 g Sól 5.4 g Błonnik 51.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g 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 Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 70.0g (SEZ) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2320.9 kcal B 56.3 g T 48.2 g W 433.0 g SFA 7.2 g Cukry 94.6 g Sól 4.2 g Błonnik 52.7 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; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 70.0g (SEZ) Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2026-01-17

Sobota 2026-01-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2199.9 kcal B 47.7 g T 65.3 g W 360.3 g SFA 20.3 g Cukry 79.6 g Sól 7.4 g Błonnik 20.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	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; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2521.2 kcal B 104.9 g T 75.3 g W 370.0 g SFA 28.8 g Cukry 84.4 g Sól 7.1 g Błonnik 29.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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 śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 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; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2262.9 kcal B 78.9 g T 71.1 g W 343.8 g SFA 23.6 g Cukry 54.1 g Sól 5.7 g Błonnik 31.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2129.9 kcal B 52.4 g T 58.8 g W 368.5 g SFA 8.0 g Cukry 68.7 g Sól 4.7 g Błonnik 38.7 g	Kasza kukurydziana 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; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2026-01-18

Niedziela 2026-01-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2234.7 kcal B 50.8 g T 52.3 g W 397.6 g SFA 18.2 g Cukry 134.4 g Sól 5.0 g Błonnik 25.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 12-18.01.2026 Razem E: 2454.7 kcal B 108.4 g T 64.2 g W 372.6 g SFA 29.6 g Cukry 139.1 g Sól 5.7 g Błonnik 28.3 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtusty 120.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2096.3 kcal B 74.0 g T 56.6 g W 343.4 g SFA 24.1 g Cukry 105.1 g Sól 6.5 g Błonnik 46.1 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.01.2026 Razem E: 2161.5 kcal B 54.8 g T 60.3 g W 377.5 g SFA 8.5 g Cukry 66.8 g Sól 6.3 g Błonnik 58.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Poniedziałek 2026-01-12	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.01.2026 Razem E: 1362.9 kcal B 57.8 g T 43.7 g W 194.4 g SFA 18.2 g Cukry 57.0 g Sól 3.5 g Błonnik 20.6 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz biały 200.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Słupki marchewki 40.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 12-18.01.2026 Razem E: 1349.7 kcal B 56.1 g T 44.0 g W 192.9 g SFA 17.8 g Cukry 54.9 g Sól 3.5 g Błonnik 22.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	Słupki marchewki 50.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 12-18.01.2026 Razem E: 1834.8 kcal B 72.2 g T 60.4 g W 263.9 g SFA 25.8 g Cukry 74.3 g Sól 5.2 g Błonnik 28.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 12-18.01.2026 Razem E: 2330.8 kcal B 89.9 g T 64.7 g W 364.6 g SFA 26.7 g Cukry 76.8 g Sól 7.6 g Błonnik 37.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 149.9g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Wtorek 2026-01-13

Wtorek 2026-01-13	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.01.2026	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1391.4 kcal B 70.1 g T 44.3 g W 186.1 g SFA 17.3 g Cukry 49.2 g Sól 3.9 g Błonnik 16.9 g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa minestrone 200.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 100.0g Marchew z pieca 100.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 12-18.01.2026	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1359.1 kcal B 68.4 g T 44.3 g W 180.6 g SFA 16.8 g Cukry 47.1 g Sól 3.9 g Błonnik 18.8 g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 120.0g Marchew z pieca 100.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 12-18.01.2026	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1768.9 kcal B 82.9 g T 59.6 g W 236.2 g SFA 24.6 g Cukry 66.2 g Sól 5.1 g Błonnik 22.7 g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 140.0g Marchew z pieca 130.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 12-18.01.2026	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 2328.0 kcal B 111.1 g T 68.7 g W 331.6 g SFA 27.0 g Cukry 70.7 g Sól 8.0 g Błonnik 32.0 g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.01.2026	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z żółtym grochem 200.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 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; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 12-18.01.2026	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 12-18.01.2026	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180.0g (MLE) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 12-18.01.2026	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.01.2026 Razem E: 1386.6 kcal B 56.2 g T 44.2 g W 196.5 g SFA 18.1 g Cukry 36.1 g Sól 3.3 g Błonnik 15.2 g	Płatki owsiane 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; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) 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; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 12-18.01.2026 Razem E: 1390.4 kcal B 56.4 g T 44.1 g W 198.6 g SFA 17.4 g Cukry 33.8 g Sól 3.4 g Błonnik 17.0 g	Płatki owsiane 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; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 12-18.01.2026 Razem E: 1862.4 kcal B 70.4 g T 60.5 g W 267.2 g SFA 25.2 g Cukry 52.2 g Sól 4.9 g Błonnik 20.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 40.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 12-18.01.2026 Razem E: 2443.7 kcal B 93.9 g T 69.2 g W 373.9 g SFA 29.4 g Cukry 55.5 g Sól 7.5 g Błonnik 29.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-01-16	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.01.2026	Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik jaglany 200.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 12-18.01.2026	Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 12-18.01.2026	Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 150.1g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 12-18.01.2026	Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.1g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 150.1g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-17	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.01.2026	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	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)	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 12-18.01.2026	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	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)	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 12-18.01.2026	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	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; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 12-18.01.2026	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g (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)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
Razem E: 1410.5 kcal B 64.4 g T 49.4 g W 183.9 g SFA 18.9 g Cukry 42.3 g Sól 3.0 g Błonnik 13.8 g	Razem E: 1400.5 kcal B 63.3 g T 49.5 g W 183.0 g SFA 18.4 g Cukry 40.1 g Sól 3.0 g Błonnik 15.5 g					

DIETA

Niedziela 2026-01-18

POSIŁEK 1

POSIŁEK :

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK

DIETA D1 12-18.01.2026

Kasza manna na mleku 150.0g
(**GLU, MLE**)
Kakao na mleku z/c 150.0g
(**MLE**)
ogórek kiszony 40.00g; pasztet
wiewiórzowy, pieczony 30.00g;
bułki wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra
5.00g;
(**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**)

Razem E: 1526.0 kcal | B 65.3 g | T 52.7 g | W 205.5 g | SFA 22.7 g | Cukry 82.6 g | Sól 3.8 g | Błonnik 15.4 g

pomarańcza 1/2 szt 100.00g

Kompot wielowowocowy b/c 250.0g
Barszcz czerwony 200.0g
(MLE, SEL)
Wieprzowina w pomidorach
140.0g **(SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem
rzepakowym 100.0g **(GLU)**
Surówka z białej kapusty i papryki
99.9g **(JAJ, GOR)**

Budyń waniliowy 100.0g (MLE

Kasza manna na mleku 150.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; dżem
truskawkowy, niskosłodzony
40.00g; bułki wrocławskie
30.00g; ser twarogowy półtłusty
30.00g; sałata masłowa 20.00g
masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
ciasto drożdżowe 25.00g;
(GLU, JAJ, MLE)

DIETA D2 12-18.01.2026

Kasza manna na mleku 200.0g
(GLU, MLE)
Kakao na mleku z/c 150.0g
(MLE)
ogórek kiszony 50.00g; pasztet
wiewiórzowy, pieczony 30.00g;
bułki wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra
5.00g;
(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)

Razem E: 1513.0 kcal | B 63.8 g | T 52.8 g | W 204.2 g | SFA 22.2 g | Cukry 80.6 g | Sól 4.1 g | Błonnik 17.0 g

pomarańcza 1/2 szt 100.00g

Kompot wielowowocowy b/c 300.0g
Barszcz czerwony 300.0g
(MLE, SEL)
Wieprzowina w pomidorach
140.0g **(SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem
rzepakowym 120.0g **(GLU)**
Surówka z białej kapusty i papryki
99.9g **(JAJ, GOR)**

Budyń waniliowy 100.0g (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)

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
ciasto drożdżowe 25.00g;
(GLU, JAJ, MLE)

DIETA D3 12-18.01.2026

Kasza manna na mleku 200.0g
(GLU, MLE)
Kakao na mleku z/c 150.0g
(MLE)
ogórek kiszony 80.00g; bułki
wrocławskie 50.00g; pasztet
wieprzowy, pieczony 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g;
(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)

Razem E: 1885.6 kcal | B 75.7 g | T 69.1 g | W 250.3 g | SFA 30.3 g | Cukry 96.6 g | Sól 4.5 g | Błonnik 19.8 g

pomarańcza 1/2 szt 100.00g

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony 300.0g
(MLE, SEL)
Wieprzowina w pomidorach
180.0g **(SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem
rzepakowym 140.0g **(GLU)**
Surówka wiosenna 130.1g
(JAJ, GOR)

Budyń waniliowy 100.0g (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)

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
ciasto drożdżowe 25.00g;
(GLU, JAJ, MLE)

DIETA D4 12-18.01.2026

Kasza manna na mleku 200.0g
(**GLU, MLE**)

Kakao na mleku z/c 150.0g
(**MLE**)

chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g
pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g;
(**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**)

Razem E: 2473.6 kcal | B 99.9 g | T 77.4 g | W 359.3 g | SFA 33.2 g | Cukry 105.8 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.2 g

pomarańcza 1/2 szt 150.00g

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony 400.0g
(MLE, SEL)
Wieprzowina w pomidorach
200.0g **(SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem
rzepakowym 180.0g **(GLU)**
Surówka wiosenna 150.0g
(JAJ, GOR)

Budyń waniliowy 100.0g (MLE

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
ciasto drożdżowe 25.00g;
(GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-12

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2250.6 kcal B 90.8 g T 66.5 g W 339.9 g SFA 26.9 g Cukry 70.8 g Sól 8.1 g Błonnik 38.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2502.1 kcal B 98.5 g T 69.3 g W 390.5 g SFA 27.7 g Cukry 77.6 g Sól 8.7 g Błonnik 41.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem jabłkowym 200.0g (MLE) płatki owsiane 15.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2595.8 kcal B 101.7 g T 71.0 g W 407.3 g SFA 28.1 g Cukry 77.9 g Sól 9.2 g Błonnik 42.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem jabłkowym 200.0g (MLE) płatki owsiane 15.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 12-18.01.2026 Razem E: 2595.8 kcal B 101.7 g T 71.0 g W 407.3 g SFA 28.1 g Cukry 77.9 g Sól 9.2 g Błonnik 42.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem jabłkowym 200.0g (MLE) płatki owsiane 15.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Wtorek 2026-01-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2290.9 kcal B 109.0 g T 70.3 g W 322.3 g SFA 26.6 g Cukry 72.2 g Sól 7.6 g Błonnik 35.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 160.0g Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2486.5 kcal B 117.1 g T 73.5 g W 357.0 g SFA 27.5 g Cukry 73.6 g Sól 8.5 g Błonnik 38.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2552.7 kcal B 118.9 g T 73.8 g W 371.4 g SFA 27.6 g Cukry 73.9 g Sól 8.7 g Błonnik 39.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 200.0g Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 12-18.01.2026 Razem E: 2552.7 kcal B 118.9 g T 73.8 g W 371.4 g SFA 27.6 g Cukry 73.9 g Sól 8.7 g Błonnik 39.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 200.0g Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2216.4 kcal B 85.7 g T 68.7 g W 331.0 g SFA 28.7 g Cukry 66.9 g Sól 7.1 g Błonnik 34.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2448.0 kcal B 93.2 g T 71.2 g W 376.8 g SFA 29.3 g Cukry 67.6 g Sól 7.9 g Błonnik 37.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2506.1 kcal B 95.4 g T 71.8 g W 387.8 g SFA 29.4 g Cukry 67.8 g Sól 8.3 g Błonnik 37.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 12-18.01.2026 Razem E: 2506.1 kcal B 95.4 g T 71.8 g W 387.8 g SFA 29.4 g Cukry 67.8 g Sól 8.3 g Błonnik 37.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2250.4 kcal B 94.2 g T 59.9 g W 349.7 g SFA 25.0 g Cukry 55.7 g Sól 7.6 g Błonnik 33.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Dynia z pieca 130.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy z płatkami jęczmiennymi 150.2g (GLU, MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 60.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2439.5 kcal B 99.1 g T 61.1 g W 390.5 g SFA 25.2 g Cukry 56.4 g Sól 8.2 g Błonnik 35.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy z płatkami jęczmiennymi 150.2g (GLU, MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2549.2 kcal B 105.9 g T 63.1 g W 407.6 g SFA 26.2 g Cukry 60.0 g Sól 8.5 g Błonnik 37.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy z płatkami jęczmiennymi 200.0g (GLU, MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 12-18.01.2026 Razem E: 2516.5 kcal B 104.2 g T 62.3 g W 402.2 g SFA 25.8 g Cukry 57.3 g Sól 8.4 g Błonnik 36.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy z płatkami jęczmiennymi 150.0g (GLU, MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-01-16	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2260.3 kcal B 93.7 g T 58.3 g W 357.0 g SFA 23.3 g Cukry 90.3 g Sól 6.5 g Błonnik 35.7 g	Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2482.8 kcal B 100.5 g T 59.6 g W 403.0 g SFA 23.6 g Cukry 91.2 g Sól 7.4 g Błonnik 39.6 g	Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2577.2 kcal B 103.4 g T 61.5 g W 420.2 g SFA 23.7 g Cukry 92.1 g Sól 7.6 g Błonnik 41.8 g	Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 12-18.01.2026 Razem E: 2577.2 kcal B 103.4 g T 61.5 g W 420.2 g SFA 23.7 g Cukry 92.1 g Sól 7.6 g Błonnik 41.8 g	Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-17	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2335.2 kcal B 99.0 g T 73.6 g W 333.7 g SFA 27.8 g Cukry 63.1 g Sól 6.9 g Błonnik 30.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2502.6 kcal B 104.8 g T 75.1 g W 367.4 g SFA 28.2 g Cukry 63.6 g Sól 7.8 g Błonnik 32.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (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; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2631.3 kcal B 110.0 g T 77.6 g W 389.2 g SFA 29.1 g Cukry 68.0 g Sól 8.3 g Błonnik 33.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (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; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 12-18.01.2026 Razem E: 2631.3 kcal B 110.0 g T 77.6 g W 389.2 g SFA 29.1 g Cukry 68.0 g Sól 8.3 g Błonnik 33.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (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; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-18	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2277.3 kcal B 93.8 g T 60.0 g W 353.2 g SFA 26.5 g Cukry 115.3 g Sól 6.9 g Błonnik 32.4 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 130.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2458.2 kcal B 101.6 g T 61.9 g W 387.3 g SFA 27.2 g Cukry 116.4 g Sól 7.5 g Błonnik 34.5 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 130.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.01.2026 Razem E: 2565.6 kcal B 105.0 g T 63.0 g W 409.1 g SFA 27.4 g Cukry 119.2 g Sól 7.9 g Błonnik 36.1 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 130.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 12-18.01.2026 Razem E: 2565.6 kcal B 105.0 g T 63.0 g W 409.1 g SFA 27.4 g Cukry 119.2 g Sól 7.9 g Błonnik 36.1 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 130.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)