

# DIETA

| Poniedziałek 2025-06-09                                                                                                                                                                        | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                   | posiłek nocny                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2303.7 kcal   B 83.4 g   T 59.8 g   W 379.1 g   SFA 26.6 g   Cukry 94.8 g   Sól 6.7 g   Błonnik 33.2 g</div>                         | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2227.6 kcal   B 73.2 g   T 57.9 g   W 372.0 g   SFA 25.7 g   Cukry 94.7 g   Sól 7.3 g   Błonnik 29.4 g</div>                      | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                                    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div>       | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2271.6 kcal   B 72.2 g   T 60.3 g   W 377.3 g   SFA 27.1 g   Cukry 97.1 g   Sól 7.1 g   Błonnik 26.5 g</div> | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Burak z pieca 100.0g</div> <div>bułka wrocławska 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                                                              | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Marchew z pieca 99.2g</div>              | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>                           | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2154.3 kcal   B 73.4 g   T 50.1 g   W 371.4 g   SFA 23.3 g   Cukry 93.3 g   Sól 7.3 g   Błonnik 30.2 g</div>       | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                                     | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Marchew z pieca 99.2g</div>                     | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>   | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |

# DIETA

Wtorek 2025-06-10

|                                                                                                                                                                                                | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2212.3 kcal   B 83.8 g   T 60.1 g   W 353.0 g   SFA 22.0 g   Cukry 67.6 g   Sól 7.2 g   Błonnik 36.3 g</div>                         | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>             | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                   | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2180.8 kcal   B 82.8 g   T 56.0 g   W 355.2 g   SFA 21.6 g   Cukry 67.5 g   Sól 6.2 g   Błonnik 36.3 g</div>                      | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Dynia z pieca 130.0g</div>                                        | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2263.8 kcal   B 80.9 g   T 62.3 g   W 360.5 g   SFA 23.4 g   Cukry 70.5 g   Sól 5.9 g   Błonnik 29.9 g</div> | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>                            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami - mielony 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Dynia z pieca 130.0g</div>                       | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                   | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>       |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2141.9 kcal   B 82.8 g   T 51.7 g   W 355.2 g   SFA 19.4 g   Cukry 67.5 g   Sól 6.2 g   Błonnik 36.3 g</div>       | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>   | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Dynia z pieca 129.0g</div>                                        | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>  | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

Środa 2025-06-11

|                                                                                                                                                                                                | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek nocny                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2142.0 kcal   B 80.6 g   T 62.7 g   W 334.8 g   SFA 21.5 g   Cukry 70.5 g   Sól 5.7 g   Błonnik 42.7 g</div>                         | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 200.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Sałatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>           | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2283.1 kcal   B 84.1 g   T 61.9 g   W 361.5 g   SFA 21.4 g   Cukry 85.9 g   Sól 5.7 g   Błonnik 29.0 g</div>                      | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>   | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 200.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Sałatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2310.4 kcal   B 94.8 g   T 58.3 g   W 361.3 g   SFA 22.3 g   Cukry 93.5 g   Sól 5.2 g   Błonnik 21.8 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                             | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 200.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Sałatka z ryżu z szynką i pomidorem bez skóry 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>bułki wrocławske 150.00g; pomidor bez skóry 60.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                   | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2325.5 kcal   B 99.9 g   T 58.0 g   W 361.0 g   SFA 20.8 g   Cukry 88.0 g   Sól 5.4 g   Błonnik 21.9 g</div>       | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułki wrocławske 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                        | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 200.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Sałatka z ryżu z szynką i pomidorem bez skóry 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>bułki wrocławske 150.00g; pomidor bez skóry 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>     | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

| Czwartek 2025-06-12                                                                                                                                                                            | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                             | posiłek nocny                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2361.1 kcal   B 83.1 g   T 65.5 g   W 376.9 g   SFA 26.2 g   Cukry 74.2 g   Sól 6.8 g   Błonnik 33.4 g</div>                         | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>           | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka koperkowa 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>banan 120.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>            | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2374.4 kcal   B 82.8 g   T 62.3 g   W 388.7 g   SFA 25.6 g   Cukry 87.4 g   Sól 5.3 g   Błonnik 35.2 g</div>                      | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Cukinia z pieca 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div>                      | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2443.3 kcal   B 79.7 g   T 65.5 g   W 400.7 g   SFA 27.0 g   Cukry 95.2 g   Sól 5.2 g   Błonnik 32.9 g</div> | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Cukinia z pieca 100.0g</div> <div>bułka wrocławska 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>                           | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Marchew z pieca 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div>               | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                   | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2331.7 kcal   B 81.2 g   T 55.1 g   W 396.7 g   SFA 23.2 g   Cukry 92.8 g   Sól 5.5 g   Błonnik 37.0 g</div>       | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Cukinia z pieca 79.4g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Marchew z pieca 129.0g</div> <div>banan 120.00g;</div>                      | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>  | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |

# DIETA

Piątek 2025-06-13

|                                                                                                                                                                                                 | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek nocny                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2326.3 kcal   B 95.5 g   T 74.5 g   W 334.9 g   SFA 26.3 g   Cukry 53.4 g   Sól 9.9 g   Błonnik 28.2 g</div>                          | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>            | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g <b>(MLE, SEL)</b><br><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br><br>Surówka colesław 199.9g <b>(JAJ, GOR)</b><br><br>ziemniaki 180.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2278.1 kcal   B 91.1 g   T 64.2 g   W 350.7 g   SFA 25.0 g   Cukry 97.9 g   Sól 6.2 g   Błonnik 28.8 g</div>                       | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>            | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br><br>Bukiet warzyw 200.0g<br><br>ziemniaki 180.00g;                      | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                               | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2233.5 kcal   B 78.4 g   T 60.9 g   W 358.4 g   SFA 23.4 g   Cukry 104.5 g   Sól 5.8 g   Błonnik 25.6 g</div> | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta warzywna 80.0g <b>(SEL)</b><br><br>bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                  | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Burger rybny (dorsz) 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b><br><br>Bukiet warzyw 198.6g<br><br>ziemniaki 180.00g;                          | Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopátka wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                         | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2149.7 kcal   B 79.8 g   T 53.0 g   W 356.8 g   SFA 19.9 g   Cukry 101.4 g   Sól 6.1 g   Błonnik 31.9 g</div>       | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta warzywna 80.0g <b>(SEL)</b><br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br><br>Bukiet warzyw 198.6g<br><br>ziemniaki 180.00g;                      | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |

# DIETA

| Sobota 2025-06-14                                                                                                                                                                              | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                     | posiłek nocny                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2279.2 kcal   B 89.5 g   T 63.0 g   W 351.7 g   SFA 24.1 g   Cukry 68.8 g   Sól 6.1 g   Błonnik 27.8 g</div>                         | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                 | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g <b>(JAJ)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                   | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2204.8 kcal   B 83.5 g   T 58.1 g   W 351.1 g   SFA 23.5 g   Cukry 75.3 g   Sól 6.6 g   Błonnik 30.3 g</div>                      | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div>               | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2276.4 kcal   B 82.1 g   T 63.6 g   W 356.2 g   SFA 25.0 g   Cukry 78.5 g   Sól 6.4 g   Błonnik 26.4 g</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Burak z pieca 100.0g</div> <div>bułka wrocławska 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                           | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 148.7g</div>        | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                   | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2159.6 kcal   B 83.5 g   T 53.1 g   W 351.2 g   SFA 21.2 g   Cukry 75.4 g   Sól 6.6 g   Błonnik 30.4 g</div>       | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 150.0g</div>               | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>  | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |

# DIETA

| Niedziela 2025-06-15                                                                                                                                                                            | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                          | posiłek nocny                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2331.6 kcal   B 104.0 g   T 81.9 g   W 314.9 g   SFA 32.2 g   Cukry 58.9 g   Sól 6.8 g   Błonnik 40.1 g</div>                         | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                        | <div>Surówka z kiszonej kapusty 200.1g</div> <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g <b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>      | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2207.6 kcal   B 100.0 g   T 53.8 g   W 344.1 g   SFA 23.9 g   Cukry 100.7 g   Sól 5.7 g   Błonnik 25.9 g</div>                     | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Cukinia z pieca 199.9g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>        | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2249.0 kcal   B 99.6 g   T 55.8 g   W 348.5 g   SFA 23.4 g   Cukry 103.2 g   Sól 5.4 g   Błonnik 22.1 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułka wrocławska 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                 | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g</div> <div>Cukinia z pieca 198.4g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>                                  | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2236.9 kcal   B 103.4 g   T 52.9 g   W 348.4 g   SFA 21.7 g   Cukry 102.9 g   Sól 5.5 g   Błonnik 22.2 g</div>      | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 8.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                 | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Cukinia z pieca 200.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>                     | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

Poniedziałek 2025-06-09

|                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | POSIŁEK 2                                                                                                                                    | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK 4                                                                     | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                               | POSIŁEK 6                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2209.2 kcal   B 101.3 g   T 63.5 g   W 335.5 g   SFA 23.9 g   Cukry 59.9 g   Sól 7.0 g   Błonnik 54.7 g</div> | <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                         | <div>ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; <b>(GLU, JAJ)</b></div>                                                | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</div> <div>Cukinia z pieca 60.0g</div> | <div>gruszka 150.00g;</div>                                                   | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>          | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2326.1 kcal   B 101.8 g   T 110.5 g   W 242.3 g   SFA 47.0 g   Cukry 80.7 g   Sól 4.1 g   Błonnik 24.0 g</div>                        | <div>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div>                                                                                                                                                                                                              | <div>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                          | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                                                                                     | <div>Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                                        | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                             |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2291.4 kcal   B 98.6 g   T 53.3 g   W 370.4 g   SFA 21.6 g   Cukry 94.6 g   Sól 7.1 g   Błonnik 33.7 g</div>         | <div>Burak z pieca 100.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                                     | <div>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                 | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 200.1g</div>                                                             | <div>Gruszka pieczona 130.0g</div>                                            | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>                | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>  |
| <div>DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2183.2 kcal   B 95.6 g   T 58.6 g   W 333.6 g   SFA 22.5 g   Cukry 61.0 g   Sól 7.1 g   Błonnik 30.7 g</div>      | <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; <b>(GLU, SOJ, SEL)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g</div>                                                | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div>                                            | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>  |

# DIETA

Wtorek 2025-06-10

|                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 2                                                                                                                                                  | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK 4                                                                | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 6                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2321.5 kcal   B 89.6 g   T 68.2 g   W 366.7 g   SFA 25.3 g   Cukry 59.2 g   Sól 8.9 g   Błonnik 58.8 g</div> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                      | Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 50.0g <b>(MLE)</b><br><br>rzodkiewka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; <b>(GLU)</b>                     | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b><br><br>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br><br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br><br>Kalaflor z pary 60.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g <b>(GLU, MLE)</b>          | Paprykarz z mintaja (ryż brązowy) 100.0g <b>(SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>    | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2251.2 kcal   B 102.9 g   T 111.3 g   W 220.9 g   SFA 47.0 g   Cukry 74.0 g   Sól 3.8 g   Błonnik 22.8 g</div>                       | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g                                                                                                                                                           | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b>                                                                                                | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa z zielonych warzyw b/m płynna S5 499.9g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                                                                               | Zupa z zielonych warzyw b/m płynna S5 499.9g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br><br>Zupa z zielonych warzyw b/m płynna S5 499.9g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                            | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                             |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2494.7 kcal   B 93.0 g   T 63.5 g   W 408.3 g   SFA 24.6 g   Cukry 99.5 g   Sól 6.4 g   Błonnik 40.4 g</div>        | Marchew z pieca 100.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                    | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; <b>(GLU)</b>                                                 | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b><br><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br><br>Dynia z pieca 200.0g                                                                 | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g <b>(GLU, MLE)</b>          | Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b><br><br>Jabłko pieczone 150.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                        | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       |
| <div>DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2449.2 kcal   B 88.1 g   T 65.2 g   W 398.8 g   SFA 25.2 g   Cukry 88.3 g   Sól 6.1 g   Błonnik 42.3 g</div>     | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 50.0g <b>(MLE)</b><br><br>Jabłko pieczone 150.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b><br><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br><br>Dynia z pieca 200.0g                                                                 | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g <b>(GLU, MLE)</b>          | Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b><br><br>Jabłko pieczone 150.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       |

# DIETA

Środa 2025-06-11

|                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                  | POSIŁEK 2                                                                                                                          | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 4                                                       | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 6                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2074.7 kcal   B 82.6 g   T 63.7 g   W 317.1 g   SFA 21.2 g   Cukry 65.4 g   Sól 6.7 g   Błonnik 55.1 g</div> | Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Pasta z szynki 50.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; <b>(GLU)</b>                 | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br><br>Surówka wiejska 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br><br>ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g; | Stupki marchewki 100.0g<br><br>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b> | Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>          | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2266.0 kcal   B 100.6 g   T 109.1 g   W 230.2 g   SFA 46.4 g   Cukry 79.8 g   Sól 2.7 g   Błonnik 17.9 g</div>                       | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g                                                                                                                                                                                       | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b>                                                                              | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                  | Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br><br>Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                                                                         | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                       |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2298.9 kcal   B 97.4 g   T 56.5 g   W 365.2 g   SFA 20.4 g   Cukry 108.0 g   Sól 6.5 g   Błonnik 34.6 g</div>       | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                             | Pasta z szynki 50.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>Jabłko pieczone 150.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br><br>Buraczki na ciepło 200.0g<br><br>ziemniaki 180.00g;                                | Marchew z pieca 100.0g<br><br>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b>  | Gruszka pieczona 130.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                     | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b>            |
| <div>DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2279.5 kcal   B 99.5 g   T 58.3 g   W 354.4 g   SFA 20.7 g   Cukry 92.8 g   Sól 6.6 g   Błonnik 33.2 g</div>     | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                       | Pasta z szynki 50.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>Jabłko pieczone 150.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br><br>Buraczki na ciepło 200.0g<br><br>ziemniaki 180.00g;                                | Marchew z pieca 100.0g<br><br>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b>  | Salatka z ryżu z szynką i pomidorem bez skóry 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b>            |

# DIETA

Czwartek 2025-06-12

|                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                | POSIŁEK 2                                                                                                                    | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 4                                                                                                | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK 6                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2238.1 kcal   B 93.2 g   T 61.7 g   W 353.9 g   SFA 23.1 g   Cukry 57.2 g   Sól 8.7 g   Błonnik 56.6 g</div> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>             | Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g<br>Stupki marchewki 100.0g<br>chleb żytni razowy 50.00g; <b>(GLU)</b>                    | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br>Surówka koperkowa 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br>gruszka 150.00g; | Twarożek z koperkiem 30.0g <b>(MLE)</b><br>rzodkiewka 100.00g; bułki grahamki 30.00g; <b>(GLU)</b>       | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>              | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2294.8 kcal   B 103.9 g   T 115.0 g   W 222.4 g   SFA 47.5 g   Cukry 83.2 g   Sól 2.7 g   Błonnik 22.6 g</div>                       | Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g                                                                                                                                                                                      | Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b>                                                                     | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                                                     | Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                         | Herbata z cukrem 300.0g<br>Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                  | kefir, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                         |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2376.8 kcal   B 97.4 g   T 56.4 g   W 386.6 g   SFA 22.8 g   Cukry 85.0 g   Sól 7.4 g   Błonnik 33.7 g</div>        | Cukinia z pieca 100.0g<br>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; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                       | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br>Szpinak z pieca 200.0g                                                     | Twarożek z koperkiem 30.0g <b>(MLE)</b><br>Gruszka pieczona 130.0g<br>chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU)</b> | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                        | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b>            |
| <div>DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2343.5 kcal   B 100.2 g   T 56.9 g   W 373.6 g   SFA 23.3 g   Cukry 75.7 g   Sól 7.4 g   Błonnik 32.0 g</div>    | Cukinia z pieca 80.0g<br>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; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; <b>(GLU, SOJ, SEL)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br>Szpinak z pieca 200.0g                                                     | Twarożek z koperkiem 50.0g <b>(MLE)</b><br>Gruszka pieczona 30.0g<br>chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU)</b>  | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b>            |

# DIETA

| Piątek 2025-06-13                                                                                                                                                                           | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 2                                                                                            | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                 | POSIŁEK 4                                                                                       | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 6                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2260.9 kcal   B 96.9 g   T 77.4 g   W 318.5 g   SFA 26.0 g   Cukry 47.1 g   Sól 8.2 g   Błonnik 51.3 g</div> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                   | ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; <b>(GLU, GOR)</b>                 | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Surówka colesław 130.1g <b>(JAJ, GOR)</b><br>Bukiet warzyw 60.0g<br>ziemniaki 180.00g; | Ślupki marchewki 50.0g<br>Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g <b>(MLE)</b><br>kalarepa 50.00g; | Salatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2299.0 kcal   B 98.8 g   T 108.9 g   W 239.9 g   SFA 46.6 g   Cukry 78.9 g   Sól 15.2 g   Błonnik 18.0 g</div>                       | Płynna- ryż na mleku 500.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g                                                                                                                                                                                | Płynna- ryż na mleku 500.0g <b>(MLE)</b>                                                             | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m płynna S5 495.4g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                      | Zupa koperkowa z ryżem b/m płynna S5 500.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b>                              | Herbata z cukrem 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m płynna S5 495.4g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                                         | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                             |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2335.0 kcal   B 84.1 g   T 57.1 g   W 388.6 g   SFA 21.1 g   Cukry 95.4 g   Sól 7.4 g   Błonnik 36.0 g</div>        | Pasta warzywna 80.0g <b>(SEL)</b><br>Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                        | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; <b>(GLU, GOR)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Burger rybny (dorsz) 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b><br>Dynia z pieca 200.0g<br>ziemniaki 180.00g;                                                                 | Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU)</b>                                    | Cukinia z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                                          | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       |
| <div>DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2262.9 kcal   B 85.9 g   T 56.6 g   W 370.4 g   SFA 21.1 g   Cukry 82.4 g   Sól 7.6 g   Błonnik 36.2 g</div>     | Pasta warzywna 80.0g <b>(SEL)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; <b>(GLU, GOR)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Bukiet warzyw 199.9g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Burger rybny (dorsz) 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b><br>ziemniaki 180.00g;                                                                 | Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU)</b>                                    | Cukinia z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                    | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       |

# DIETA

| Sobota 2025-06-14                                                                                                                                                                           | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                | POSIŁEK 2                                                                                                | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                  | POSIŁEK 4                                                       | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                       | POSIŁEK 6                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2197.7 kcal   B 95.4 g   T 61.8 g   W 339.4 g   SFA 22.9 g   Cukry 59.6 g   Sól 7.1 g   Błonnik 56.3 g</div> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                   | pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 130.1g <b>(JAJ)</b><br>Fasolka szparagowa parowana 60.0g | jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; <b>(GLU)</b>   | Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                  | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2261.4 kcal   B 98.9 g   T 108.2 g   W 229.9 g   SFA 46.1 g   Cukry 78.1 g   Sól 15.2 g   Błonnik 17.1 g</div>                       | Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g                                                                                                                                                                       | Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g <b>(MLE)</b>                                                  | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                                          | Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                      | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                       |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2396.7 kcal   B 94.6 g   T 58.1 g   W 393.4 g   SFA 22.2 g   Cukry 99.0 g   Sól 7.1 g   Błonnik 40.7 g</div>        | Burak z pieca 100.0g<br>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; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                       | mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 200.0g                                                | Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU)</b>   | Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                        | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b>            |
| <div>DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2286.4 kcal   B 93.5 g   T 58.0 g   W 367.6 g   SFA 22.3 g   Cukry 75.1 g   Sól 7.0 g   Błonnik 41.2 g</div>     | Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | pomidor bez skóry 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>  | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 200.0g                                                | Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU)</b>   | Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b>            |

# DIETA

Niedziela 2025-06-15

|                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK 2                                                                                                                    | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK 4                                                         | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK 6                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2133.6 kcal   B 106.9 g   T 61.3 g   W 312.5 g   SFA 25.0 g   Cukry 62.2 g   Sól 8.0 g   Błonnik 49.5 g</div> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ)</b> | Surówka z kiszonej kapusty 149.9g<br>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Brokuły z pary 60.0g<br>ziemniaki 180.00g; | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 199.9g <b>(MLE)</b>              | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>          | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2255.0 kcal   B 100.2 g   T 109.1 g   W 227.6 g   SFA 46.4 g   Cukry 80.8 g   Sól 2.8 g   Błonnik 19.0 g</div>                        | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g                                                                                                                                             | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b>                                                                        | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                         | Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                 | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                             |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2337.2 kcal   B 106.9 g   T 55.8 g   W 367.6 g   SFA 24.3 g   Cukry 102.8 g   Sól 7.1 g   Błonnik 32.2 g</div>       | Gruszka pieczona 130.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>      | mus jabłkowy 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ)</b>             | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Cukinia z pieca 200.0g<br>ziemniaki 180.00g;                                             | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g <b>(MLE)</b>              | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                        | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       |
| <div>DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2278.9 kcal   B 107.3 g   T 55.4 g   W 352.9 g   SFA 24.3 g   Cukry 89.5 g   Sól 7.1 g   Błonnik 30.5 g</div>     | Gruszka pieczona 130.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>      | mus jabłkowy 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ)</b>             | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Cukinia z pieca 200.0g<br>ziemniaki 180.00g;                                             | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g <b>(MLE)</b>              | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       |

# DIETA

| Poniedziałek 2025-06-09                                                                                                                                                    | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                            | posiłek nocny                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2193.7 kcal   B 60.9 g   T 61.0 g   W 362.7 g   SFA 22.7 g   Cukry 105.8 g   Sól 5.8 g   Błonnik 19.1 g</div> | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b><br><br>chleb bezglutenowy 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b>     | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g <b>(SEL)</b><br>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b><br>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b>                       | Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g                                      |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2273.8 kcal   B 82.8 g   T 57.7 g   W 374.8 g   SFA 10.0 g   Cukry 85.9 g   Sól 5.4 g   Błonnik 32.8 g</div>    | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b>                                                        | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g <b>(SEL)</b><br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Marchew z pieca 130.0g<br>jabłko 150.00g;                 | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b> | Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g                                      |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2128.1 kcal   B 66.1 g   T 52.9 g   W 355.1 g   SFA 10.4 g   Cukry 92.2 g   Sól 6.1 g   Błonnik 20.3 g</div>    | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Burak z pieca 80.0g<br><br>chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b>                                                            | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Marchew z pieca 130.0g<br>jabłko 150.00g;                       | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GOR, SEZ)</b>                                    | Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g                                      |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2256.4 kcal   B 86.9 g   T 52.8 g   W 377.3 g   SFA 23.2 g   Cukry 93.4 g   Sól 1.5 g   Błonnik 24.9 g</div>   | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b><br>Burak z pieca 80.0g<br>pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b><br>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g       | Herbata z cukrem 300.0g<br>pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>               | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |

# DIETA

Wtorek 2025-06-10

|                                                                                                                                                                           | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                        | posiłek nocny                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2153.2 kcal   B 64.7 g   T 70.9 g   W 321.0 g   SFA 23.3 g   Cukry 72.5 g   Sól 7.2 g   Błonnik 20.9 g</div> | <div>Platki jaglane na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEZ)</b></div>                                                                 | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Makaron bezglutenowy 180.0g</div> <div>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>                     | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; <b>(MLE)</b></div>    |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2196.3 kcal   B 70.0 g   T 49.3 g   W 389.6 g   SFA 8.7 g   Cukry 84.8 g   Sól 5.0 g   Błonnik 41.8 g</div>    | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                                   | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div>         | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                        | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>bułki grahamki 50.00g; <b>(GLU)</b></div>            |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2134.0 kcal   B 67.4 g   T 57.8 g   W 343.1 g   SFA 10.8 g   Cukry 84.7 g   Sól 5.3 g   Błonnik 23.1 g</div>   | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                                      | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Makaron bezglutenowy 180.0g</div> <div>Dynia z pieca 130.0g</div>                                        | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                           | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>                 |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2232.4 kcal   B 84.1 g   T 58.8 g   W 360.0 g   SFA 22.2 g   Cukry 70.1 g   Sól 1.5 g   Błonnik 35.4 g</div>  | <div>Platki jaglane na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Dynia z pieca 130.0g</div>           | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

Środa 2025-06-11

|                                                                                                                                                                           | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                             | posiłek nocny                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2108.5 kcal   B 63.7 g   T 67.3 g   W 318.8 g   SFA 21.1 g   Cukry 74.2 g   Sól 5.2 g   Błonnik 22.7 g</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 200.0g</div> <div>ziemniaki 200.00g;</div>                     | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; <b>(MLE)</b></div>      |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2097.8 kcal   B 62.6 g   T 60.6 g   W 349.0 g   SFA 9.2 g   Cukry 84.2 g   Sól 4.9 g   Błonnik 50.2 g</div>    | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>        | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 200.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SEZ)</b></div>                                                                                                   | <div>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                                          |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2147.0 kcal   B 57.9 g   T 54.5 g   W 363.7 g   SFA 7.5 g   Cukry 104.9 g   Sól 4.3 g   Błonnik 26.3 g</div>   | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 200.0g</div> <div>ziemniaki 220.00g;</div>                     | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                                                                            | <div>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                                          |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2229.8 kcal   B 90.4 g   T 58.2 g   W 350.0 g   SFA 20.5 g   Cukry 85.7 g   Sól 1.5 g   Błonnik 29.6 g</div>  | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>             | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 200.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                             | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

| Czwartek 2025-06-12                                                                                                                                                       | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                     | posiłek nocny                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2304.4 kcal   B 63.1 g   T 75.5 g   W 351.1 g   SFA 23.1 g   Cukry 82.1 g   Sól 6.0 g   Błonnik 23.9 g</div> | <div>Platki ryżowe na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>                   | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka koperkowa 200.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div>             | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>              | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; banan 120.00g; <b>(MLE)</b></div>                    |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2198.6 kcal   B 72.7 g   T 46.1 g   W 391.3 g   SFA 10.9 g   Cukry 77.5 g   Sól 6.0 g   Błonnik 34.2 g</div>   | <div>Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Marchew z pieca 200.0g</div>                           | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                 | <div>banan 120.00g; chałka zdobna 25.00g;</div>                                         |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2185.9 kcal   B 54.3 g   T 54.5 g   W 379.5 g   SFA 9.4 g   Cukry 100.6 g   Sól 4.8 g   Błonnik 25.3 g</div>   | <div>Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Cukinia z pieca 80.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 200.0g</div>                                 | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                | <div>banan 120.00g;</div>                                                               |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2425.1 kcal   B 84.4 g   T 62.8 g   W 398.1 g   SFA 23.2 g   Cukry 87.3 g   Sól 1.1 g   Błonnik 36.9 g</div>  | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g</div> <div>Cukinia z pieca 80.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

Piątek 2025-06-13

|                                                                                                                                                                            | I śniadanie                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                           | posiłek nocny                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2200.8 kcal   B 56.0 g   T 67.9 g   W 352.2 g   SFA 23.2 g   Cukry 113.6 g   Sól 8.0 g   Błonnik 25.8 g</div> | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(JAJ, MLE, SEZ)</b>    | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g <b>(MLE, SEL)</b><br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g<br>Surówka colesław 199.9g <b>(JAJ, GOR)</b><br>ziemniaki 200.00g;  | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b>  | Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g                                        |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2180.3 kcal   B 72.5 g   T 52.5 g   W 374.9 g   SFA 9.1 g   Cukry 111.2 g   Sól 5.0 g   Błonnik 35.2 g</div>    | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SEZ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Bukiet warzyw 200.0g<br>ziemniaki 180.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b>      | Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g                                        |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2052.5 kcal   B 54.1 g   T 41.0 g   W 378.4 g   SFA 7.2 g   Cukry 119.0 g   Sól 4.3 g   Błonnik 28.6 g</div>    | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b>               | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g <b>(SEL)</b><br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g<br>Bukiet warzyw 200.0g<br>ziemniaki 220.00g;                       | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b>                | Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g                                        |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2256.7 kcal   B 96.7 g   T 59.2 g   W 350.1 g   SFA 23.3 g   Cukry 98.3 g   Sól 1.7 g   Błonnik 27.1 g</div>   | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>pieczywo niskosodowe 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>  | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Bukiet warzyw 200.0g<br>ziemniaki 180.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>pieczywo niskosodowe 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |

# DIETA

Sobota 2025-06-14

|                                                                                                                                                                                      | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                         | posiłek nocny                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2264.2 kcal   B 76.9 g   T 71.3 g   W 333.4 g   SFA 23.5 g   Cukry 69.1 g   Sól 6.2 g   Błonnik 19.5 g</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>                       | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g <b>(JAJ)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; <b>(MLE)</b></div>    |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2272.4 kcal   B 81.8 g   T 47.6 g   W 394.8 g   SFA 9.1 g   Cukry 79.7 g   Sól 4.9 g   Błonnik 35.7 g</div>               | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div>                         | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                                    | <div>Kisiel owocowy 200.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>              |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2246.8 kcal   B 74.1 g   T 56.0 g   W 368.5 g   SFA 9.9 g   Cukry 86.2 g   Sól 4.8 g   Błonnik 24.8 g</div>               | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div>               | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                            | <div>Kisiel owocowy 200.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>              |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2235.4 kcal   B 98.0 g   T 53.8 g   W 354.6 g   SFA 21.6 g   Cukry 71.5 g   Sól 1.8 g   Błonnik 31.2 g</div>             | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>       | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div>              | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>             | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

| Niedziela 2025-06-15                                                                                                                                                       | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                 | posiłek nocny                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2086.8 kcal   B 82.8 g   T 68.3 g   W 291.0 g   SFA 24.9 g   Cukry 62.0 g   Sól 6.3 g   Błonnik 19.1 g</div>  | <div>Platki jaglane na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>                                  | <div>Surówka z kiszonej kapusty 200.1g</div> <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g <b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEZ)</b></div>         | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g; <b>(MLE)</b></div>    |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2015.5 kcal   B 74.3 g   T 57.2 g   W 324.2 g   SFA 10.0 g   Cukry 66.8 g   Sól 6.1 g   Błonnik 46.2 g</div>    | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></div>                   | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Brokuły z pary 199.9g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>              | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div>                      | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>                                     |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2076.6 kcal   B 73.5 g   T 49.5 g   W 341.3 g   SFA 9.6 g   Cukry 115.6 g   Sól 4.3 g   Błonnik 21.9 g</div>    | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; rama 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(SEZ)</b></div>                    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Cukinia z pieca 199.9g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>             | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>                                     |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2202.1 kcal   B 106.5 g   T 52.0 g   W 340.7 g   SFA 23.3 g   Cukry 100.6 g   Sól 1.4 g   Błonnik 26.6 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Cukinia z pieca 199.9g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>             | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;</div> <div>pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

| Poniedziałek 2025-06-09                                                                                                                                                                 | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                         | posiłek nocny                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2359.3 kcal   B 47.4 g   T 63.1 g   W 413.9 g   SFA 21.1 g   Cukry 119.4 g   Sól 5.8 g   Błonnik 23.7 g</div>  | Ryż na napoju roślinnym 300.0g<br>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b><br>Burak z pieca 80.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b>                             | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b><br>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g                                                | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b>                                    | Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g                          |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2448.8 kcal   B 93.6 g   T 62.2 g   W 397.8 g   SFA 29.4 g   Cukry 114.6 g   Sól 8.3 g   Błonnik 30.8 g</div> | Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b><br>Burak z pieca 80.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Zapiekany ryż z jogurtem (100g) 285.3g <b>(MLE)</b><br>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b>                          | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2325.3 kcal   B 72.7 g   T 67.6 g   W 377.4 g   SFA 26.1 g   Cukry 93.8 g   Sól 6.2 g   Błonnik 32.6 g</div>   | Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b><br>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g<br>Marchew z pieca 100.0g                                                             | Herbata z cukrem 300.0g<br>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; <b>(GLU, SOJ, MLE, GOR)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b> |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2208.4 kcal   B 49.7 g   T 62.5 g   W 388.0 g   SFA 8.1 g   Cukry 91.1 g   Sól 5.2 g   Błonnik 39.3 g</div>         | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g <b>(SEL)</b><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b>                                     | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g <b>(SEL)</b><br>Marchew z pieca 130.0g<br>jabłko 150.00g;                                                                    | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b>              | Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g                          |

# DIETA

| Wtorek 2025-06-10                                                                                                                                                                       | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2151.4 kcal   B 50.2 g   T 58.5 g   W 366.6 g   SFA 17.4 g   Cukry 88.2 g   Sól 5.1 g   Błonnik 28.2 g</div>   | <div>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEZ)</b></div>                                                           | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.1g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (90g) 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Dynia z pieca 130.0g</div>                                                    | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 120.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>           | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>           |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2383.6 kcal   B 104.3 g   T 62.3 g   W 370.5 g   SFA 24.4 g   Cukry 83.1 g   Sól 7.3 g   Błonnik 37.2 g</div> | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>                                       | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (120g) 230.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Paprykarz z mintaja 120.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2174.9 kcal   B 71.2 g   T 54.3 g   W 371.7 g   SFA 20.4 g   Cukry 72.3 g   Sól 6.1 g   Błonnik 42.8 g</div>   | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Sos neapolitański z cieciorką 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div>                                                                     | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                   | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2296.5 kcal   B 57.2 g   T 63.4 g   W 396.9 g   SFA 8.4 g   Cukry 87.8 g   Sól 4.8 g   Błonnik 48.5 g</div>         | <div>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                                       | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Sos neapolitański z cieciorką 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div>                                                                     | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                                 | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>           |

# DIETA

Środa 2025-06-11

|                                                                                                                                                                                         | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek nocny                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2180.4 kcal   B 48.1 g   T 62.1 g   W 364.4 g   SFA 16.5 g   Cukry 104.4 g   Sól 5.1 g   Błonnik 24.7 g</div>  | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>             | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 200.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                                                         | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>           | <div>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                              |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2452.4 kcal   B 118.4 g   T 59.8 g   W 372.1 g   SFA 23.5 g   Cukry 99.9 g   Sól 6.6 g   Błonnik 25.9 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 123.3g</div> <div>Buraczki na ciepło 200.0g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> <div>ziemniaki 180.00g;</div> | <div>Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 80.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2121.1 kcal   B 61.1 g   T 67.4 g   W 341.3 g   SFA 21.7 g   Cukry 69.0 g   Sól 5.6 g   Błonnik 48.3 g</div>   | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Kotlet warzywny b/jaj 80.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Buraczki na ciepło 150.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                                                                     | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, SEZ)</b></div>                                                                                                | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2054.6 kcal   B 45.3 g   T 55.0 g   W 369.2 g   SFA 8.1 g   Cukry 82.5 g   Sól 4.8 g   Błonnik 53.4 g</div>         | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>      | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Kotlet warzywny b/jaj 80.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Buraczki na ciepło 150.0g</div> <div>ziemniaki 200.00g;</div>                                                                     | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SEZ)</b></div>                                                                                                             | <div>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                              |

# DIETA

| Czwartek 2025-06-12                                                                                                                                                                      | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                   | posiłek nocny                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2371.1 kcal   B 53.6 g   T 63.7 g   W 404.9 g   SFA 22.4 g   Cukry 99.4 g   Sól 5.5 g   Błonnik 26.5 g</div>    | <div>Platki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g</div> <div>Cukinia z pieca 80.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEZ)</b></div>              | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym (80g) 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div>                                                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2497.0 kcal   B 107.5 g   T 69.2 g   W 377.4 g   SFA 29.6 g   Cukry 101.1 g   Sól 8.0 g   Błonnik 32.4 g</div> | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Cukinia z pieca 80.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym (110g) 192.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 163.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> <div>banan 120.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>                          | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2258.7 kcal   B 66.4 g   T 57.1 g   W 387.9 g   SFA 22.2 g   Cukry 73.2 g   Sól 5.7 g   Błonnik 45.0 g</div>    | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>               | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g <b>(GLU, SO2)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div>                                                                                                           | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>  | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2048.6 kcal   B 51.9 g   T 41.1 g   W 384.4 g   SFA 6.5 g   Cukry 71.6 g   Sól 5.2 g   Błonnik 41.7 g</div>          | <div>Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g <b>(GLU, SO2)</b></div> <div>Szpinak z pieca 200.0g</div>                                                                                                                                     | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>               | <div>banan 120.00g;</div>                                                   |

# DIETA

| Piątek 2025-06-13                                                                                                                                                                        | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek nocny                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2294.3 kcal   B 51.7 g   T 75.8 g   W 364.8 g   SFA 19.6 g   Cukry 119.8 g   Sól 4.8 g   Błonnik 27.9 g</div>   | Ryż na napoju roślinnym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(JAJ, MLE, SEZ)</b>                                        | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Bukiet warzyw 200.0g<br>ziemniaki 180.00g;                                                | Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g <b>(SEL)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b>                                     | Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g                                  |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2466.8 kcal   B 112.6 g   T 68.8 g   W 365.9 g   SFA 28.0 g   Cukry 116.3 g   Sól 7.2 g   Błonnik 28.5 g</div> | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Pasta jajeczna z twarogiem 100.0g <b>(JAJ, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca (120g) 146.2g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Bukiet warzyw 200.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b><br>ziemniaki 150.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łożatka wieprzowa 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                               | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2224.4 kcal   B 75.7 g   T 67.6 g   W 349.1 g   SFA 23.2 g   Cukry 57.5 g   Sól 5.3 g   Błonnik 36.3 g</div>    | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                            | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g<br>Bukiet warzyw 149.9g<br>ziemniaki 180.00g;                                                                          | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g <b>(SEL)</b><br>Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2201.5 kcal   B 46.1 g   T 62.1 g   W 388.3 g   SFA 8.8 g   Cukry 116.5 g   Sól 5.4 g   Błonnik 40.5 g</div>         | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SEZ)</b>                                   | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 149.9g<br>ziemniaki 180.00g;                                                        | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g <b>(SEL)</b><br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b>                                    | Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g                                  |

# DIETA

| Sobota 2025-06-14                                                                                                                                                                       | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                     | posiłek nocny                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2129.6 kcal   B 52.4 g   T 58.1 g   W 355.8 g   SFA 18.9 g   Cukry 82.5 g   Sól 6.6 g   Błonnik 23.5 g</div>   | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g</div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>                | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka z kurczaka (80g) 190.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div>                                                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>           | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; <b>(MLE)</b></div>     |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2447.1 kcal   B 106.4 g   T 66.8 g   W 369.5 g   SFA 27.0 g   Cukry 91.9 g   Sól 8.3 g   Błonnik 30.5 g</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 90.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka z kurczaka (130g) 240.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Pasta z szynki 140.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2319.1 kcal   B 73.1 g   T 73.2 g   W 359.1 g   SFA 22.6 g   Cukry 71.7 g   Sól 5.6 g   Błonnik 33.6 g</div>   | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Tofu w sosie curry z warzywami 200.0g <b>(SOJ, GOR)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Fasolka szparagowa parowana 149.8g</div>                                 | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, GOR)</b></div>                     | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2258.8 kcal   B 59.2 g   T 60.5 g   W 387.3 g   SFA 8.3 g   Cukry 78.0 g   Sól 5.4 g   Błonnik 36.5 g</div>         | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>        | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Tofu w sosie curry z warzywami 200.0g <b>(SOJ, GOR)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Fasolka szparagowa parowana 149.8g</div>                                 | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></div>                                  | <div>Kisiel owocowy 200.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>               |

# DIETA

| Niedziela 2025-06-15                                                                                                                                                                                             | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                   | posiłek nocny                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2014.2 kcal   B 49.6 g   T 50.3 g   W 347.7 g   SFA 17.6 g   Cukry 118.5 g   Sól 4.8 g   Błonnik 22.2 g</div>   | <div>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 82.50g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>                | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 380.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony (60g) 81.0g</div> <div>Cukinia z pieca 199.9g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                                                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEZ)</b></div>           | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>                         |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2442.5 kcal   B 121.4 g   T 60.8 g   W 367.8 g   SFA 27.2 g   Cukry 117.6 g   Sól 6.5 g   Błonnik 29.1 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony (130g) 150.1g</div> <div>Brokuły z pary 199.9g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> <div>ziemniaki 180.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;</div> <div>kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2182.5 kcal   B 81.5 g   T 61.2 g   W 351.4 g   SFA 23.4 g   Cukry 58.3 g   Sól 5.6 g   Błonnik 54.1 g</div>    | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; rzodkiewka 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                             | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Brokuły z pary 199.9g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                                   | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, SEZ)</b></div>            | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;</div> <div>kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA</div> <div>09-15 06 2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2148.5 kcal   B 54.5 g   T 63.5 g   W 367.2 g   SFA 9.3 g   Cukry 69.2 g   Sól 5.7 g   Błonnik 59.8 g</div>          | <div>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></div>                                | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Brokuły z pary 199.9g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                                   | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SEZ)</b></div>                         | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>                         |

# DIETA

Poniedziałek 2025-06-09

|                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 2                                                                                               | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 4                                            | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                 | POSIŁEK 6                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ I<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2290.9 kcal   B 88.0 g   T 63.3 g   W 360.4 g   SFA 27.9 g   Cukry 105.3 g   Sól 6.6 g   Błonnik 28.8 g</div>   | <div>Platki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, JAJ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 250.1g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div> | <div>Koktajl brzoskwiniowy 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ II<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2417.9 kcal   B 91.5 g   T 64.1 g   W 387.8 g   SFA 28.0 g   Cukry 105.8 g   Sól 7.1 g   Błonnik 30.4 g</div>  | <div>Platki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, JAJ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 250.1g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div> | <div>Koktajl brzoskwiniowy 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2527.5 kcal   B 95.5 g   T 65.6 g   W 408.5 g   SFA 28.7 g   Cukry 110.5 g   Sól 7.5 g   Błonnik 31.3 g</div> | <div>Platki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU, JAJ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div> | <div>Koktajl brzoskwiniowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMIAĄCEJ 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2527.5 kcal   B 95.5 g   T 65.6 g   W 408.5 g   SFA 28.7 g   Cukry 110.5 g   Sól 7.5 g   Błonnik 31.3 g</div>                   | <div>Platki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU, JAJ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div> | <div>Koktajl brzoskwiniowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |

# DIETA

| Wtorek 2025-06-10                                                                                                                                                                                       | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK 2                                                                                                                                                                                 | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | POSIŁEK 4                                                                  | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK 6                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ I<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2263.6 kcal   B 89.0 g   T 63.0 g   W 356.2 g   SFA 25.0 g   Cukry 66.0 g   Sól 7.5 g   Błonnik 40.8 g</div>   | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 30.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU)</b></div>                           | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div> <div>Dynia z pieca 60.0g</div> | <div>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ II<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2428.0 kcal   B 92.6 g   T 67.8 g   W 383.6 g   SFA 27.8 g   Cukry 66.5 g   Sól 8.1 g   Błonnik 42.4 g</div>  | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 30.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div> <div>Dynia z pieca 60.0g</div> | <div>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2581.2 kcal   B 96.3 g   T 75.0 g   W 403.3 g   SFA 31.8 g   Cukry 70.9 g   Sól 8.3 g   Błonnik 44.7 g</div> | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 50.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div> <div>Dynia z pieca 60.0g</div> | <div>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMIAĄCEJ 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2581.2 kcal   B 96.3 g   T 75.0 g   W 403.3 g   SFA 31.8 g   Cukry 70.9 g   Sól 8.3 g   Błonnik 44.7 g</div>                   | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 50.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div> <div>Dynia z pieca 60.0g</div> | <div>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Paprykarz z mintaja 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

Środa 2025-06-11

|                                                                                                                                                                                                         | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | POSIŁEK 2                                                                                                                                   | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 4                                                                      | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                                     | POSIŁEK 6                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ I<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2309.3 kcal   B 88.9 g   T 66.1 g   W 357.3 g   SFA 22.6 g   Cukry 86.8 g   Sól 6.1 g   Błonnik 36.0 g</div>   | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Pasta z szynki 30.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;</div> | <div>Słupki marchewki 100.0g</div> <div>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ II<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2436.3 kcal   B 92.4 g   T 66.9 g   W 384.7 g   SFA 22.7 g   Cukry 87.3 g   Sól 6.7 g   Błonnik 37.6 g</div>  | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Pasta z szynki 30.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;</div> | <div>Słupki marchewki 100.0g</div> <div>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2499.4 kcal   B 95.5 g   T 67.8 g   W 395.6 g   SFA 23.0 g   Cukry 87.5 g   Sól 7.2 g   Błonnik 38.3 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Pasta z szynki 50.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;</div> | <div>Słupki marchewki 100.0g</div> <div>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMIAĄCEJ 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2499.4 kcal   B 95.5 g   T 67.8 g   W 395.6 g   SFA 23.0 g   Cukry 87.5 g   Sól 7.2 g   Błonnik 38.3 g</div>                   | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Pasta z szynki 50.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;</div> | <div>Słupki marchewki 100.0g</div> <div>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

| Czwartek 2025-06-12                                                                                                                                                                                     | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                               | POSIŁEK 2                                                                                                                                      | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                                               | POSIŁEK 4                                                                                                             | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                | POSIŁEK 6                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ I<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2376.6 kcal   B 91.7 g   T 62.9 g   W 381.2 g   SFA 25.3 g   Cukry 77.6 g   Sól 6.9 g   Błonnik 40.0 g</div>   | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Pasta z soczewicy i pomidorów 30.1g</div> <div>Słupki marchewki 100.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div> | <div>Twarożek z koperkiem 30.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; bułki grahamki 30.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ II<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2503.6 kcal   B 95.2 g   T 63.6 g   W 408.6 g   SFA 25.4 g   Cukry 78.1 g   Sól 7.5 g   Błonnik 41.6 g</div>  | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Pasta z soczewicy i pomidorów 30.1g</div> <div>Słupki marchewki 100.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div> | <div>Twarożek z koperkiem 30.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; bułki grahamki 30.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2654.9 kcal   B 98.3 g   T 67.9 g   W 435.2 g   SFA 26.8 g   Cukry 79.8 g   Sól 8.0 g   Błonnik 45.2 g</div> | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g</div> <div>Słupki marchewki 100.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div> | <div>Twarożek z koperkiem 30.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; bułki grahamki 30.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMIAĄCEJ 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2654.9 kcal   B 98.3 g   T 67.9 g   W 435.2 g   SFA 26.8 g   Cukry 79.8 g   Sól 8.0 g   Błonnik 45.2 g</div>                   | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g</div> <div>Słupki marchewki 100.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div> | <div>Twarożek z koperkiem 30.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; bułki grahamki 30.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |

DIETA

Piątek 2025-06-13

|                                                                                                                                                                                                           | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                 | POSIŁEK 2                                                                                      | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 4                                  | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                     | POSIŁEK 6                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ I<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2418.8 kcal   B 97.4 g   T 65.5 g   W 378.0 g   SFA 26.1 g   Cukry 121.1 g   Sól 6.7 g   Błonnik 33.8 g</div>    | Ryż na mleku 300.0g<br><b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                           | ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; <b>(GLU, GOR)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.8g <b>(SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Bukiet warzyw 130.0g<br>ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g; | Koktajl porzeczkowy 150.2g<br><b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g;<br><b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ II<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2545.8 kcal   B 100.9 g   T 66.3 g   W 405.4 g   SFA 26.3 g   Cukry 121.6 g   Sól 7.2 g   Błonnik 35.4 g</div>  | Ryż na mleku 300.0g<br><b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                           | ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; <b>(GLU, GOR)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.8g <b>(SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Bukiet warzyw 130.0g<br>ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g; | Koktajl porzeczkowy 150.2g<br><b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g;<br><b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2615.1 kcal   B 104.8 g   T 63.2 g   W 426.6 g   SFA 26.1 g   Cukry 126.4 g   Sól 7.6 g   Błonnik 37.8 g</div> | Ryż na mleku 300.0g<br><b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g <b>(JAJ, MLE)</b><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, MLE)</b> | ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; <b>(GLU, GOR)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g <b>(SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Bukiet warzyw 130.0g<br>ziemniaki 200.00g; jabłko 150.00g; | Koktajl porzeczkowy 200.0g<br><b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g;<br><b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMIAĄCEJ 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2653.1 kcal   B 105.7 g   T 67.7 g   W 425.1 g   SFA 26.9 g   Cukry 124.8 g   Sól 7.8 g   Błonnik 37.7 g</div>                   | Ryż na mleku 300.0g<br><b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                           | ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; <b>(GLU, GOR)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g <b>(SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Bukiet warzyw 130.0g<br>ziemniaki 200.00g; jabłko 150.00g; | Koktajl porzeczkowy 200.0g<br><b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g;<br><b>(GLU, MLE)</b> |

# DIETA

Sobota 2025-06-14

|                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 2                                                                                                          | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 4                  | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                      | POSIŁEK 6                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ I<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2286.7 kcal   B 90.4 g   T 59.7 g   W 363.0 g   SFA 24.4 g   Cukry 95.1 g   Sól 6.3 g   Błonnik 31.6 g</div>    | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Marchew z pieca 130.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 60.0g | Galaretka z owocami 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ II<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2442.1 kcal   B 94.4 g   T 60.5 g   W 397.3 g   SFA 24.5 g   Cukry 102.1 g   Sól 6.9 g   Błonnik 33.5 g</div>  | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Marchew z pieca 130.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 60.0g | Galaretka z owocami 200.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP KOBIECY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2519.3 kcal   B 99.6 g   T 61.8 g   W 409.0 g   SFA 25.1 g   Cukry 102.9 g   Sól 7.2 g   Błonnik 34.1 g</div> | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Marchew z pieca 130.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 60.0g | Galaretka z owocami 200.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMIAĄCEJ 09-15 06<br/>2025</div> <div>Razem E: 2519.3 kcal   B 99.6 g   T 61.8 g   W 409.0 g   SFA 25.1 g   Cukry 102.9 g   Sól 7.2 g   Błonnik 34.1 g</div>                   | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Marchew z pieca 130.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 60.0g | Galaretka z owocami 200.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |

DIETA

| Niedziela 2025-06-15                                                                                                                                                                         | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                        | POSIŁEK 2                                                                                                                                         | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 4                                                       | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                 | POSIŁEK 6                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2257.0 kcal   B 111.0 g   T 58.0 g   W 337.5 g   SFA 25.5 g   Cukry 70.9 g   Sól 6.4 g   Błonnik 29.5 g</div>   | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div> | <div>Brokuły z pary 130.0g</div> <div>Surówka z kiszonej kapusty 60.0g</div> <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 399.9g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div> | <div>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2384.0 kcal   B 114.5 g   T 58.7 g   W 364.9 g   SFA 25.6 g   Cukry 71.4 g   Sól 7.0 g   Błonnik 31.2 g</div>  | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div> | <div>Brokuły z pary 130.0g</div> <div>Surówka z kiszonej kapusty 60.0g</div> <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 399.9g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>ziemniaki 180.00g;</div> | <div>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2496.7 kcal   B 119.5 g   T 60.1 g   W 385.3 g   SFA 26.2 g   Cukry 75.9 g   Sól 7.5 g   Błonnik 32.4 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div> | <div>Brokuły z pary 130.0g</div> <div>Surówka z kiszonej kapusty 60.0g</div> <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.1g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>ziemniaki 200.00g;</div> | <div>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2496.7 kcal   B 119.5 g   T 60.1 g   W 385.3 g   SFA 26.2 g   Cukry 75.9 g   Sól 7.5 g   Błonnik 32.4 g</div>               | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div> | <div>Brokuły z pary 130.0g</div> <div>Surówka z kiszonej kapusty 60.0g</div> <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.1g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>ziemniaki 200.00g;</div> | <div>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

Poniedziałek 2025-06-09

|                                                                                                                                                               | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 2                   | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                | POSIŁEK 4                                            | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 6                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA D1 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1454.3 kcal   B 54.0 g   T 40.2 g   W 232.1 g   SFA 17.7 g   Cukry 87.5 g   Sól 3.0 g   Błonnik 19.9 g</div>  | <div>Płatki pszenne na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 30.0g <b>(MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kalarepa 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>gruszka 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</div> <div>Zupa fasolowa z ziemniakami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 180.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 80.0g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div>  | <div>Koktajl brzoskwiniowy 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D2 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1449.3 kcal   B 53.9 g   T 40.7 g   W 231.3 g   SFA 17.4 g   Cukry 86.3 g   Sól 3.1 g   Błonnik 22.2 g</div>  | <div>Płatki pszenne na mleku 200.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 30.0g <b>(MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>gruszka 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa fasolowa z ziemniakami 300.1g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 199.9g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 80.0g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div>  | <div>Koktajl brzoskwiniowy 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>                                                          | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D3 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1875.6 kcal   B 67.6 g   T 55.8 g   W 292.8 g   SFA 25.3 g   Cukry 109.6 g   Sól 4.2 g   Błonnik 27.3 g</div> | <div>Płatki pszenne na mleku 300.1g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 40.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>kalarepa 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>               | <div>gruszka 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 200.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 100.0g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div> | <div>Koktajl brzoskwiniowy 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>                                                                        | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D4 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2481.4 kcal   B 89.1 g   T 62.2 g   W 413.9 g   SFA 28.0 g   Cukry 121.1 g   Sól 6.9 g   Błonnik 36.8 g</div> | <div>Płatki pszenne na mleku 300.1g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>   | <div>gruszka 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div> | <div>Koktajl brzoskwiniowy 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>                                                            | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |

# DIETA

Wtorek 2025-06-10

|                                                                                                                                                              | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                      | POSIŁEK 2                                                  | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                                 | POSIŁEK 4                                                                 | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 6                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA D1 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1344.8 kcal   B 58.7 g   T 41.9 g   W 193.9 g   SFA 16.9 g   Cukry 45.4 g   Sól 3.9 g   Błonnik 20.7 g</div> | <div>Płatki jęczmienne na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>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; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 100.0g</div> | <div>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Paprykarz z mintaja 30.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D2 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1324.3 kcal   B 57.1 g   T 42.1 g   W 190.7 g   SFA 16.4 g   Cukry 42.8 g   Sól 4.1 g   Błonnik 22.6 g</div> | <div>Płatki jęczmienne na mleku 200.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>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; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 300.1g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 100.0g</div> | <div>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Paprykarz z mintaja 30.0g <b>(SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                          | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D3 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1792.4 kcal   B 73.1 g   T 59.0 g   W 256.5 g   SFA 24.7 g   Cukry 64.2 g   Sól 5.8 g   Błonnik 27.9 g</div> | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>               | <div>Jogurt z musem truskawkowym 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div> | <div>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Paprykarz z mintaja 40.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                        | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D4 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2269.4 kcal   B 90.2 g   T 61.4 g   W 357.7 g   SFA 24.8 g   Cukry 66.7 g   Sól 7.9 g   Błonnik 36.7 g</div> | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>   | <div>Jogurt z musem truskawkowym 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div> | <div>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Paprykarz z mintaja 100.1g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                           | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

Środa 2025-06-11

|                                                                                                                                                              | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 2                                                                               | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                               | POSIŁEK 4       | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | POSIŁEK 6                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA D1 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1422.5 kcal   B 58.4 g   T 40.5 g   W 214.2 g   SFA 14.8 g   Cukry 70.3 g   Sól 2.8 g   Błonnik 16.8 g</div> | Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g <b>(SEL)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>ziemniaki 100.00g; | jabłko 150.00g; | Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 40.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA D2 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1407.8 kcal   B 57.1 g   T 40.4 g   W 212.6 g   SFA 14.2 g   Cukry 68.2 g   Sól 2.7 g   Błonnik 18.5 g</div> | Kasza manna na mleku 200.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g <b>(SEL)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 300.1g <b>(GLU, SEL)</b><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>ziemniaki 120.00g; | jabłko 150.00g; | Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 40.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                  | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA D3 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1898.9 kcal   B 72.5 g   T 58.2 g   W 282.3 g   SFA 22.2 g   Cukry 90.0 g   Sól 3.6 g   Błonnik 23.1 g</div> | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40.0g <b>(SEL)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                       | ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.1g <b>(GLU, SEL)</b><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g<br>Buraczki na ciepło 130.0g<br>ziemniaki 140.00g; | jabłko 150.00g; | Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>pomidory, czerwone 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                                        | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA D4 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2388.0 kcal   B 85.9 g   T 64.8 g   W 381.5 g   SFA 22.4 g   Cukry 98.5 g   Sól 5.7 g   Błonnik 33.5 g</div> | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>           | ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.1g <b>(GLU, SEL)</b><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g<br>Buraczki na ciepło 200.0g<br>ziemniaki 180.00g; | jabłko 150.00g; | Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                            | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |

# DIETA

| Czwartek 2025-06-12                                                                                                                                          | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                                 | POSIŁEK 2                                      | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | POSIŁEK 4                 | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 6                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA D1 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1388.3 kcal   B 56.3 g   T 43.8 g   W 201.0 g   SFA 18.0 g   Cukry 61.7 g   Sól 3.1 g   Błonnik 16.7 g</div> | <div>Płatki owsiane na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Budyń waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem 200.0g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 130.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka koperkowa 100.1g <b>(JAJ, GOR)</b></div>                                  | <div>banan 120.00g;</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g</div> <div>Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D2 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1386.2 kcal   B 55.4 g   T 44.4 g   W 200.7 g   SFA 17.6 g   Cukry 59.1 g   Sól 3.2 g   Błonnik 18.3 g</div> | <div>Płatki owsiane na mleku 200.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Budyń waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem 300.1g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 130.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka koperkowa 100.1g <b>(JAJ, GOR)</b></div>                                  | <div>banan 120.00g;</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                          | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D3 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1894.5 kcal   B 72.6 g   T 63.4 g   W 270.4 g   SFA 26.5 g   Cukry 81.1 g   Sól 4.7 g   Błonnik 22.8 g</div> | <div>Płatki owsiane na mleku 300.1g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>               | <div>Budyń waniliowy 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 150.1g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka koperkowa 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div>                                  | <div>banan 120.00g;</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 40.1g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                        | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D4 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2491.6 kcal   B 89.0 g   T 69.9 g   W 395.3 g   SFA 28.0 g   Cukry 88.3 g   Sól 7.1 g   Błonnik 36.1 g</div> | <div>Płatki owsiane na mleku 300.1g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>   | <div>Budyń waniliowy 150.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.1g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka koperkowa 150.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>Marchew z pieca 60.0g</div> | <div>banan 120.00g;</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                           | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(MLE)</b></div> |

# DIETA

| Piątek 2025-06-13                                                                                                                                              | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 2                                                      | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                 | POSIŁEK 4                               | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 6                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA D1 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1431.8 kcal   B 64.7 g   T 46.2 g   W 199.4 g   SFA 17.9 g   Cukry 67.7 g   Sól 4.9 g   Błonnik 17.1 g</div>   | Ryż na mleku 150.0g <b>(MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g <b>(MLE)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa ogórkowa z ryżem 200.0g <b>(MLE, SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Surówka colesław 100.1g <b>(JAJ, GOR)</b><br>ziemniaki 100.00g;  | Koktajl porzeczkowy 150.2g <b>(MLE)</b> | Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA D2 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1426.1 kcal   B 63.2 g   T 46.0 g   W 200.8 g   SFA 17.4 g   Cukry 70.9 g   Sól 5.7 g   Błonnik 18.2 g</div>   | Ryż na mleku 200.0g <b>(MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g <b>(MLE)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa z ryżem 300.1g <b>(MLE, SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Surówka colesław 100.1g <b>(JAJ, GOR)</b><br>ziemniaki 120.00g;  | Koktajl porzeczkowy 150.2g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                  | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA D3 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1969.7 kcal   B 79.7 g   T 65.2 g   W 279.8 g   SFA 25.8 g   Cukry 112.8 g   Sól 7.4 g   Błonnik 21.8 g</div>  | Ryż na mleku 300.1g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>pomidory, czerwone 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                       | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g <b>(MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g <b>(MLE, SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Surówka colesław 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br>ziemniaki 140.00g; | Koktajl porzeczkowy 150.2g <b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                                        | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA D4 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2492.8 kcal   B 100.5 g   T 74.7 g   W 372.7 g   SFA 28.0 g   Cukry 116.7 g   Sól 9.9 g   Błonnik 30.9 g</div> | Ryż na mleku 300.1g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>          | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g <b>(MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g <b>(MLE, SEL)</b><br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g <b>(GLU, JAJ, RYB)</b><br>Surówka colesław 200.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br>ziemniaki 180.00g; | Koktajl porzeczkowy 150.2g <b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                            | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |

# DIETA

| Sobota 2025-06-14                                                                                                                                            | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                       | POSIŁEK 2       | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                     | POSIŁEK 4                  | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                       | POSIŁEK 6                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA D1 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1357.2 kcal   B 56.3 g   T 40.5 g   W 200.9 g   SFA 15.2 g   Cukry 68.8 g   Sól 2.4 g   Błonnik 16.2 g</div> | Kasza kukurydziana na mleku 150.0g <b>(MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 160.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 100.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g <b>(JAJ)</b> | Galaretka z owocami 150.0g | Pasta z szynki 30.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA D2 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1356.8 kcal   B 56.0 g   T 40.6 g   W 201.3 g   SFA 14.6 g   Cukry 66.1 g   Sól 2.4 g   Błonnik 17.7 g</div> | Kasza kukurydziana na mleku 200.0g <b>(MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 160.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 120.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g <b>(JAJ)</b> | Galaretka z owocami 150.0g | Pasta z szynki 30.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                  | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA D3 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1897.4 kcal   B 73.4 g   T 59.5 g   W 278.5 g   SFA 23.5 g   Cukry 86.7 g   Sól 3.4 g   Błonnik 22.1 g</div> | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                       | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 180.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 140.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 130.1g <b>(JAJ)</b> | Galaretka z owocami 150.0g | Pasta z szynki 40.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                                        | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA D4 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2370.7 kcal   B 92.1 g   T 63.2 g   W 373.7 g   SFA 24.1 g   Cukry 88.3 g   Sól 6.2 g   Błonnik 29.7 g</div> | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>           | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 149.9g <b>(JAJ)</b> | Galaretka z owocami 150.0g | Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                           | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |

# DIETA

| Niedziela 2025-06-15                                                                                                                                          | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                        | POSIŁEK 2      | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                  | POSIŁEK 4                                            | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                  | POSIŁEK 6                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA D1 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1490.1 kcal   B 68.1 g   T 48.5 g   W 202.9 g   SFA 19.8 g   Cukry 65.7 g   Sól 3.3 g   Błonnik 14.0 g</div>  | Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 1.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | banan 120.00g; | Surówka z kiszonej kapusty 100.0g<br><br>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br><br>Zupa marchewkowa z ryżem 200.0g <b>(MLE, SEL)</b><br><br>Udzik pieczony 70g 90.0g<br><br>ziemniaki 100.00g; | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA D2 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1474.4 kcal   B 66.6 g   T 48.3 g   W 201.7 g   SFA 19.2 g   Cukry 63.8 g   Sól 3.3 g   Błonnik 15.8 g</div>  | Kasza manna na mleku 200.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 1.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | banan 120.00g; | Surówka z kiszonej kapusty 100.0g<br><br>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa marchewkowa z ryżem 300.2g <b>(MLE, SEL)</b><br><br>Udzik pieczony 70g 90.0g<br><br>ziemniaki 120.00g; | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                      | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA D3 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 1944.7 kcal   B 80.9 g   T 67.0 g   W 265.3 g   SFA 28.3 g   Cukry 83.0 g   Sól 4.1 g   Błonnik 20.0 g</div>  | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                   | banan 120.00g; | Surówka z kiszonej kapusty 130.0g<br><br>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g <b>(MLE, SEL)</b><br><br>Udzik pieczony 70g 90.0g<br><br>ziemniaki 140.00g; | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br><br>ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                        | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA D4 09-15 06 2025</div> <div>Razem E: 2529.5 kcal   B 104.8 g   T 80.7 g   W 360.8 g   SFA 32.8 g   Cukry 87.7 g   Sól 6.7 g   Błonnik 28.9 g</div> | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       | banan 120.00g; | Surówka z kiszonej kapusty 200.1g<br><br>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g <b>(MLE, SEL)</b><br><br>Udzik pieczony 80g 90.0g<br><br>ziemniaki 180.00g; | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                            | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |