# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-02 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2176.7 kcal \| B 93.1 g \| T 66.9 g \| W 316.6 g \| SFA 26.8 g \| Cukry 43.3 g \| Sól 12.4 g \| Błonnik 31.8 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2303.2 kcal \| B 95.0 g \| T 62.7 g \| W 354.5 g \| SFA 26.3 g \| Cukry 72.8 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 31.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 180.0g | Gruszka pieczona 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; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2350.9 kcal \| B 94.5 g \| T 65.8 g \| W 358.2 g \| SFA 26.6 g \| Cukry 75.2 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 25.5 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary mielone 180.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2244.1 kcal \| B 95.9 g \| T 55.8 g \| W 354.2 g \| SFA 22.5 g \| Cukry 73.0 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 30.7 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 180.0g | Gruszka pieczona 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 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-03 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2204.3 kcal \| B 95.6 g \| T 64.6 g \| W 326.2 g \| SFA 27.1 g \| Cukry 46.3 g \| Sól 8.0 g \| Błonnik 35.8 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g **(GLU, MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2243.5 kcal \| B 94.4 g \| T 61.5 g \| W 342.3 g \| SFA 25.3 g \| Cukry 89.3 g \| Sól 7.7 g \| Błonnik 32.1 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 200.0g | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2290.7 kcal \| B 98.8 g \| T 63.9 g \| W 341.0 g \| SFA 27.7 g \| Cukry 95.3 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 25.7 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Dynia z pieca 200.0g | Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2198.8 kcal \| B 93.2 g \| T 55.3 g \| W 345.2 g \| SFA 23.1 g \| Cukry 89.3 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 29.4 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Dynia z pieca 200.0g | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-04 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2268.9 kcal \| B 89.1 g \| T 57.3 g \| W 364.1 g \| SFA 25.4 g \| Cukry 80.9 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 24.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2337.5 kcal \| B 85.7 g \| T 57.5 g \| W 383.8 g \| SFA 25.6 g \| Cukry 98.6 g \| Sól 5.6 g \| Błonnik 24.0 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2292.0 kcal \| B 76.5 g \| T 54.3 g \| W 388.4 g \| SFA 24.5 g \| Cukry 101.0 g \| Sól 5.8 g \| Błonnik 20.0 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2135.6 kcal \| B 60.1 g \| T 52.6 g \| W 360.5 g \| SFA 21.0 g \| Cukry 103.0 g \| Sól 5.6 g \| Błonnik 15.3 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Czwartek 2026-03-05 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2185.5 kcal \| B 90.0 g \| T 63.1 g \| W 331.2 g \| SFA 25.4 g \| Cukry 63.4 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 34.6 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 130.0g | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2269.4 kcal \| B 89.7 g \| T 62.8 g \| W 350.4 g \| SFA 25.3 g \| Cukry 98.4 g \| Sól 6.3 g \| Błonnik 29.3 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2313.5 kcal \| B 90.6 g \| T 67.2 g \| W 349.2 g \| SFA 25.9 g \| Cukry 95.2 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 24.3 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek chudy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2160.7 kcal \| B 91.8 g \| T 52.2 g \| W 345.1 g \| SFA 21.5 g \| Cukry 92.9 g \| Sól 6.3 g \| Błonnik 29.4 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek chudy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 130.0g | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Piątek 2026-03-06 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2351.1 kcal \| B 90.0 g \| T 78.4 g \| W 337.9 g \| SFA 30.0 g \| Cukry 61.8 g \| Sól 7.7 g \| Błonnik 32.8 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka wiejska 130.1g **(JAJ, GOR)**<br>gruszka 150.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2208.1 kcal \| B 84.4 g \| T 54.9 g \| W 359.8 g \| SFA 21.6 g \| Cukry 82.7 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 31.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2248.6 kcal \| B 84.0 g \| T 55.6 g \| W 367.2 g \| SFA 22.5 g \| Cukry 91.3 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 27.6 g | Burak z pieca 100.0g<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2164.0 kcal \| B 84.4 g \| T 50.0 g \| W 359.8 g \| SFA 19.3 g \| Cukry 82.7 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 31.1 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Burak z pieca 79.4g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Sobota 2026-03-07 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2253.1 kcal \| B 94.8 g \| T 71.1 g \| W 321.6 g \| SFA 27.0 g \| Cukry 78.2 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 30.4 g | Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g **(MLE, GOR)**<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2209.8 kcal \| B 91.5 g \| T 61.5 g \| W 333.5 g \| SFA 25.9 g \| Cukry 100.3 g \| Sól 5.8 g \| Błonnik 26.4 g | Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Cukinia z pieca 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2251.6 kcal \| B 91.2 g \| T 64.0 g \| W 337.3 g \| SFA 25.4 g \| Cukry 102.4 g \| Sól 5.5 g \| Błonnik 21.2 g | Jabłko pieczone 150.0g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Cukinia z pieca 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2137.0 kcal \| B 92.6 g \| T 53.0 g \| W 333.3 g \| SFA 21.2 g \| Cukry 100.2 g \| Sól 5.8 g \| Błonnik 26.4 g | Jabłko pieczone 150.0g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Cukinia z pieca 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Niedziela 2026-03-08 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2133.4 kcal \| B 90.4 g \| T 71.7 g \| W 295.7 g \| SFA 30.3 g \| Cukry 49.0 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 30.9 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1968.2 kcal \| B 82.8 g \| T 55.8 g \| W 295.8 g \| SFA 23.1 g \| Cukry 48.2 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 27.4 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g | Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2043.4 kcal \| B 81.5 g \| T 61.3 g \| W 301.7 g \| SFA 24.6 g \| Cukry 51.9 g \| Sól 5.9 g \| Błonnik 23.8 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g | Burak z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1957.7 kcal \| B 83.2 g \| T 54.8 g \| W 292.8 g \| SFA 21.2 g \| Cukry 46.1 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 23.8 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g | Burak z pieca 79.4g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-09 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2291.9 kcal \| B 91.9 g \| T 70.7 g \| W 339.2 g \| SFA 27.8 g \| Cukry 56.8 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 37.6 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 150.0g **(JAJ, GOR)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2207.1 kcal \| B 91.9 g \| T 61.3 g \| W 337.5 g \| SFA 25.8 g \| Cukry 56.3 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 35.7 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2282.3 kcal \| B 90.7 g \| T 67.9 g \| W 341.6 g \| SFA 27.7 g \| Cukry 58.4 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 30.7 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2113.6 kcal \| B 92.4 g \| T 50.6 g \| W 337.6 g \| SFA 22.6 g \| Cukry 56.3 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 35.7 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-10 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2189.0 kcal \| B 91.8 g \| T 60.3 g \| W 335.9 g \| SFA 23.8 g \| Cukry 105.4 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 33.5 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Duszona kapusta 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2185.8 kcal \| B 90.8 g \| T 57.5 g \| W 341.9 g \| SFA 22.8 g \| Cukry 106.4 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 32.6 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2211.0 kcal \| B 90.1 g \| T 58.3 g \| W 345.2 g \| SFA 24.1 g \| Cukry 107.9 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 28.4 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2107.9 kcal \| B 91.6 g \| T 48.5 g \| W 341.8 g \| SFA 20.3 g \| Cukry 106.4 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 32.6 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 148.8g | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-11 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2273.4 kcal \| B 93.3 g \| T 73.9 g \| W 327.1 g \| SFA 30.3 g \| Cukry 50.4 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 36.0 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2278.2 kcal \| B 92.7 g \| T 67.8 g \| W 338.0 g \| SFA 30.2 g \| Cukry 64.6 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 27.6 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2251.8 kcal \| B 67.0 g \| T 62.0 g \| W 370.9 g \| SFA 24.7 g \| Cukry 78.7 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 29.8 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Burak z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Cukinia z pieca 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2186.6 kcal \| B 73.0 g \| T 58.6 g \| W 354.2 g \| SFA 21.8 g \| Cukry 70.9 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 26.6 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Cukinia z pieca 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-02 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2162.3 kcal \| B 94.2 g \| T 75.1 g \| W 302.2 g \| SFA 28.9 g \| Cukry 36.3 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 51.7 g | Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron pełnoziarnisty 180.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**<br>Brokuły z pary 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2001.6 kcal \| B 96.5 g \| T 129.4 g \| W 124.3 g \| SFA 41.5 g \| Cukry 32.2 g \| Sól 2.5 g \| Błonnik 25.1 g | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2274.6 kcal \| B 99.4 g \| T 110.7 g \| W 232.5 g \| SFA 47.1 g \| Cukry 74.7 g \| Sól 4.1 g \| Błonnik 25.0 g | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2293.8 kcal \| B 94.0 g \| T 62.9 g \| W 353.1 g \| SFA 27.4 g \| Cukry 93.3 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 32.7 g | Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)**<br>Cukinia z pieca 100.0g<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; **(GLU, MLE)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 27.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Marchew z pieca 180.0g | mus jabłkowy 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)** | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-03 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2017.2 kcal \| B 99.9 g \| T 65.9 g \| W 273.4 g \| SFA 27.0 g \| Cukry 54.6 g \| Sól 7.2 g \| Błonnik 42.1 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)**<br>kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 70.0g | Koktajl gruszkowy b/c 200.0g **(MLE)** | Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2109.7 kcal \| B 99.6 g \| T 120.6 g \| W 168.0 g \| SFA 40.0 g \| Cukry 35.7 g \| Sól 2.6 g \| Błonnik 25.8 g | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2268.7 kcal \| B 101.6 g \| T 111.1 g \| W 227.1 g \| SFA 47.0 g \| Cukry 73.9 g \| Sól 4.2 g \| Błonnik 23.9 g | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2102.6 kcal \| B 93.8 g \| T 52.7 g \| W 326.2 g \| SFA 23.6 g \| Cukry 78.4 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 31.0 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Dynia z pieca 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 200.0g | Gruszka pieczona 150.0g | Cukinia z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-04 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2099.5 kcal \| B 80.9 g \| T 63.0 g \| W 325.2 g \| SFA 25.7 g \| Cukry 61.1 g \| Sól 7.8 g \| Błonnik 52.1 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g<br>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g<br>papryka czerwona, słodka 60.00g; | jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2060.0 kcal \| B 97.3 g \| T 120.0 g \| W 159.9 g \| SFA 39.7 g \| Cukry 33.5 g \| Sól 3.0 g \| Błonnik 25.9 g | Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g | Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2197.5 kcal \| B 98.5 g \| T 108.4 g \| W 216.1 g \| SFA 46.1 g \| Cukry 70.9 g \| Sól 3.1 g \| Błonnik 18.0 g | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2200.3 kcal \| B 80.7 g \| T 53.6 g \| W 362.5 g \| SFA 25.7 g \| Cukry 100.4 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 25.7 g | Dynia z pieca 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; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Cukinia z pieca 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Gruszka pieczona 100.0g<br>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)** | Burak z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Czwartek 2026-03-05 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2118.0 kcal \| B 93.7 g \| T 68.3 g \| W 306.0 g \| SFA 28.4 g \| Cukry 64.4 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 48.9 g | Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka z czerwonej kapusty 130.0g<br>mandarynka 1 szt 100.00g; | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2090.5 kcal \| B 100.1 g \| T 120.7 g \| W 163.2 g \| SFA 40.0 g \| Cukry 36.4 g \| Sól 2.6 g \| Błonnik 26.4 g | Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2251.5 kcal \| B 104.1 g \| T 114.5 g \| W 212.4 g \| SFA 47.5 g \| Cukry 73.3 g \| Sól 2.7 g \| Błonnik 22.4 g | Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2217.9 kcal \| B 95.0 g \| T 59.0 g \| W 340.9 g \| SFA 26.3 g \| Cukry 82.8 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 31.2 g | Twarożek chudy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Cukinia z pieca 130.0g | Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>Marchew z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Piątek 2026-03-06 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2018.7 kcal \| B 82.0 g \| T 68.0 g \| W 293.7 g \| SFA 24.0 g \| Cukry 49.8 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 51.3 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g<br>pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa warzywna z ryżem brązowym b/m 400.0g **(SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka wiejska 150.0g **(JAJ, GOR)**<br>Bukiet warzyw 69.9g | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2110.1 kcal \| B 98.9 g \| T 119.7 g \| W 174.7 g \| SFA 39.7 g \| Cukry 32.0 g \| Sól 2.5 g \| Błonnik 26.0 g | Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g | Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2267.7 kcal \| B 100.0 g \| T 109.7 g \| W 235.8 g \| SFA 46.7 g \| Cukry 74.7 g \| Sól 4.1 g \| Błonnik 24.9 g | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1949.9 kcal \| B 76.3 g \| T 54.0 g \| W 305.9 g \| SFA 22.0 g \| Cukry 60.6 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 32.5 g | Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Pasta warzywna 50.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 200.0g<br>Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** | Jabłko pieczone 150.0g | Cukinia z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Sobota 2026-03-07 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2212.9 kcal \| B 97.9 g \| T 80.3 g \| W 297.8 g \| SFA 30.2 g \| Cukry 51.1 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 51.6 g | Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i papryki 80.0g **(MLE, GOR)**<br>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)**<br>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Pasta jajeczna 49.9g **(JAJ, MLE, GOR)**<br>biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g **(JAJ, GOR)**<br>Kalafior z pary 60.0g | mandarynka 1 szt 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2076.1 kcal \| B 98.4 g \| T 120.5 g \| W 160.6 g \| SFA 40.0 g \| Cukry 34.0 g \| Sól 2.5 g \| Błonnik 24.1 g | Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g | Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2225.9 kcal \| B 99.9 g \| T 109.0 g \| W 220.0 g \| SFA 46.5 g \| Cukry 72.2 g \| Sól 2.6 g \| Błonnik 17.3 g | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2305.8 kcal \| B 99.2 g \| T 59.9 g \| W 355.0 g \| SFA 25.7 g \| Cukry 90.1 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 31.0 g | Jabłko pieczone 150.0g<br>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)**<br>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Dynia z pieca 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Cukinia z pieca 130.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Niedziela 2026-03-08 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1970.9 kcal \| B 84.1 g \| T 66.6 g \| W 278.0 g \| SFA 28.1 g \| Cukry 60.1 g \| Sól 8.5 g \| Błonnik 45.3 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)**<br>Szpinak z pieca 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)**<br>płatki owsiane 10.00g; **(GLU)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2068.7 kcal \| B 97.1 g \| T 119.7 g \| W 163.4 g \| SFA 39.7 g \| Cukry 32.5 g \| Sól 2.5 g \| Błonnik 25.9 g | Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2231.7 kcal \| B 98.0 g \| T 108.0 g \| W 223.9 g \| SFA 46.1 g \| Cukry 71.1 g \| Sól 2.6 g \| Błonnik 17.1 g | Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1977.0 kcal \| B 83.4 g \| T 55.3 g \| W 300.3 g \| SFA 24.0 g \| Cukry 63.6 g \| Sól 7.3 g \| Błonnik 31.4 g | Dynia 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; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Cukinia z pieca 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)** | Burak z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 100.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-09 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2219.2 kcal \| B 97.7 g \| T 77.2 g \| W 303.9 g \| SFA 31.5 g \| Cukry 43.9 g \| Sól 9.6 g \| Błonnik 47.7 g | Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 60.0g | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** | chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2065.2 kcal \| B 98.1 g \| T 119.8 g \| W 161.2 g \| SFA 39.7 g \| Cukry 33.7 g \| Sól 2.5 g \| Błonnik 27.5 g | Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2204.8 kcal \| B 98.7 g \| T 109.9 g \| W 218.1 g \| SFA 46.7 g \| Cukry 73.1 g \| Sól 4.2 g \| Błonnik 25.8 g | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2233.6 kcal \| B 88.9 g \| T 68.0 g \| W 332.3 g \| SFA 28.4 g \| Cukry 72.2 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 35.9 g | Gruszka pieczona 150.0g<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; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | Burak z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-10 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1985.6 kcal \| B 97.1 g \| T 65.6 g \| W 273.6 g \| SFA 25.7 g \| Cukry 45.4 g \| Sól 7.9 g \| Błonnik 46.4 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** | rzodkiewka 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)**<br>Szpinak z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2103.2 kcal \| B 102.1 g \| T 120.5 g \| W 165.2 g \| SFA 40.3 g \| Cukry 33.8 g \| Sól 2.5 g \| Błonnik 25.5 g | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2244.0 kcal \| B 101.6 g \| T 111.1 g \| W 222.2 g \| SFA 47.0 g \| Cukry 70.2 g \| Sól 4.2 g \| Błonnik 24.3 g | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2214.7 kcal \| B 101.2 g \| T 60.1 g \| W 331.7 g \| SFA 24.8 g \| Cukry 100.4 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 32.0 g | 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; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)** | Mus owocowy 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-11 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2174.2 kcal \| B 97.4 g \| T 79.4 g \| W 291.7 g \| SFA 30.5 g \| Cukry 48.1 g \| Sól 6.6 g \| Błonnik 51.6 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; hummus 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron pełnoziarnisty 180.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**<br>ogórek 100.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2124.6 kcal \| B 99.6 g \| T 120.9 g \| W 169.5 g \| SFA 40.0 g \| Cukry 27.8 g \| Sól 2.2 g \| Błonnik 23.6 g | Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2241.5 kcal \| B 99.7 g \| T 108.2 g \| W 224.9 g \| SFA 46.1 g \| Cukry 63.0 g \| Sól 2.4 g \| Błonnik 17.1 g | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2247.9 kcal \| B 71.2 g \| T 64.9 g \| W 361.7 g \| SFA 24.7 g \| Cukry 98.7 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 37.5 g | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Cukinia z pieca 130.0g | Marchew z pieca 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-02 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2218.3 kcal \| B 74.8 g \| T 75.1 g \| W 316.6 g \| SFA 27.6 g \| Cukry 62.6 g \| Sól 13.0 g \| Błonnik 16.8 g | Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)**<br>Sos bolognese b/g 160.0g **(SEL)**<br>Makaron bezglutenowy 180.0g<br>Brokuły z pary 180.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 150.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** |
| DIETA SP BEZMLECZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2138.7 kcal \| B 80.2 g \| T 51.5 g \| W 355.6 g \| SFA 11.4 g \| Cukry 60.9 g \| Sól 7.3 g \| Błonnik 29.7 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 180.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)** |
| DIETA S4 ALERGICZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2324.2 kcal \| B 66.3 g \| T 72.2 g \| W 362.1 g \| SFA 13.0 g \| Cukry 83.8 g \| Sól 5.9 g \| Błonnik 22.8 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese b/g 160.0g **(SEL)**<br>Makaron bezglutenowy 180.0g<br>Brokuły z pary 180.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)** |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2388.0 kcal \| B 99.7 g \| T 67.7 g \| W 363.8 g \| SFA 25.0 g \| Cukry 74.4 g \| Sól 1.4 g \| Błonnik 31.6 g | Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese b/soli 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron b/soli 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 180.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100.0g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-03 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2280.3 kcal \| B 83.7 g \| T 83.8 g \| W 301.5 g \| SFA 25.8 g \| Cukry 95.6 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 17.7 g | Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka colesław 200.0g **(JAJ, GOR)** | Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP BEZMLECZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2196.1 kcal \| B 84.2 g \| T 60.1 g \| W 343.7 g \| SFA 11.4 g \| Cukry 97.8 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 33.4 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 200.0g | Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2060.8 kcal \| B 74.5 g \| T 50.6 g \| W 332.6 g \| SFA 9.7 g \| Cukry 101.9 g \| Sól 4.1 g \| Błonnik 22.1 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 200.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2174.1 kcal \| B 112.4 g \| T 52.6 g \| W 325.3 g \| SFA 22.4 g \| Cukry 81.1 g \| Sól 1.3 g \| Błonnik 28.1 g | Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g<br>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 200.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-04 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2222.2 kcal \| B 71.7 g \| T 64.2 g \| W 343.7 g \| SFA 25.7 g \| Cukry 87.1 g \| Sól 5.2 g \| Błonnik 13.5 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP BEZMLECZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2158.6 kcal \| B 57.9 g \| T 54.4 g \| W 376.1 g \| SFA 10.1 g \| Cukry 65.6 g \| Sól 4.4 g \| Błonnik 39.3 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.1g<br>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g<br>Surówka z marchewki i jabłka 200.0g | Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2133.3 kcal \| B 47.5 g \| T 48.2 g \| W 385.4 g \| SFA 8.3 g \| Cukry 80.2 g \| Sól 4.3 g \| Błonnik 28.9 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2367.2 kcal \| B 96.9 g \| T 57.5 g \| W 381.9 g \| SFA 25.8 g \| Cukry 98.5 g \| Sól 1.6 g \| Błonnik 24.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Czwartek 2026-03-05 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2300.3 kcal \| B 72.9 g \| T 70.8 g \| W 345.3 g \| SFA 25.7 g \| Cukry 103.9 g \| Sól 6.6 g \| Błonnik 14.8 g | Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160.1g **(JAJ, SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** |
| DIETA SP BEZMLECZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2161.1 kcal \| B 72.6 g \| T 50.4 g \| W 372.3 g \| SFA 10.1 g \| Cukry 96.9 g \| Sól 7.3 g \| Błonnik 32.3 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 130.1g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)** |
| DIETA S4 ALERGICZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2204.0 kcal \| B 73.2 g \| T 56.9 g \| W 354.6 g \| SFA 9.7 g \| Cukry 100.9 g \| Sól 5.9 g \| Błonnik 15.0 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)** |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2298.1 kcal \| B 101.6 g \| T 61.1 g \| W 350.4 g \| SFA 24.8 g \| Cukry 98.4 g \| Sól 1.2 g \| Błonnik 29.3 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło b/soli 130.1g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Piątek 2026-03-06 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1962.8 kcal \| B 64.8 g \| T 59.3 g \| W 300.2 g \| SFA 22.0 g \| Cukry 63.0 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 18.5 g | Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g **(JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>gruszka 150.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP BEZMLECZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2027.5 kcal \| B 63.8 g \| T 46.5 g \| W 355.8 g \| SFA 7.8 g \| Cukry 68.4 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 36.9 g | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g<br>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>gruszka 150.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2128.4 kcal \| B 50.3 g \| T 49.6 g \| W 380.7 g \| SFA 8.1 g \| Cukry 98.7 g \| Sól 4.2 g \| Błonnik 30.8 g | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g<br>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)**<br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 99.9g<br>Gruszka pieczona 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2247.6 kcal \| B 82.8 g \| T 52.3 g \| W 380.8 g \| SFA 20.8 g \| Cukry 87.1 g \| Sól 1.4 g \| Błonnik 37.8 g | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80.0g<br>Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Burak z pieca b/soli 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g b/soli 140.0g<br>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g<br>Bukiet warzyw b/soli 130.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Sobota 2026-03-07 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2366.7 kcal \| B 79.5 g \| T 81.2 g \| W 332.6 g \| SFA 27.5 g \| Cukry 81.7 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 17.5 g | Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g **(MLE, GOR)**<br>Kasza jaglana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** |
| DIETA SP BEZMLECZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2182.9 kcal \| B 77.0 g \| T 51.8 g \| W 368.0 g \| SFA 10.6 g \| Cukry 90.6 g \| Sól 7.8 g \| Błonnik 32.5 g | Słupki marchewki 80.0g<br>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Kalafior z pary 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)** |
| DIETA S4 ALERGICZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2256.7 kcal \| B 69.0 g \| T 60.9 g \| W 362.0 g \| SFA 11.1 g \| Cukry 107.4 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 17.6 g | Jabłko pieczone 150.0g<br>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Cukinia z pieca 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)** |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2220.3 kcal \| B 104.6 g \| T 60.9 g \| W 325.6 g \| SFA 25.9 g \| Cukry 88.7 g \| Sól 1.2 g \| Błonnik 26.2 g | Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g b/soli 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g<br>Cukinia z pieca 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Niedziela 2026-03-08 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2025.9 kcal \| B 78.8 g \| T 70.4 g \| W 273.5 g \| SFA 27.8 g \| Cukry 49.0 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 19.6 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka pieczona 100.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP BEZMLECZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1921.7 kcal \| B 66.0 g \| T 43.0 g \| W 334.0 g \| SFA 8.8 g \| Cukry 62.5 g \| Sól 6.0 g \| Błonnik 37.3 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1919.3 kcal \| B 72.2 g \| T 45.8 g \| W 311.2 g \| SFA 8.2 g \| Cukry 69.5 g \| Sól 4.4 g \| Błonnik 25.1 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka pieczona 100.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2056.4 kcal \| B 94.9 g \| T 59.6 g \| W 297.5 g \| SFA 23.7 g \| Cukry 44.4 g \| Sól 1.7 g \| Błonnik 28.3 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca b/soli 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g | Burak z pieca b/soli 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-09 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2200.0 kcal \| B 72.6 g \| T 76.9 g \| W 309.9 g \| SFA 27.5 g \| Cukry 47.4 g \| Sól 7.3 g \| Błonnik 18.3 g | Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** |
| DIETA SP BEZMLECZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2289.3 kcal \| B 88.6 g \| T 71.6 g \| W 341.6 g \| SFA 15.3 g \| Cukry 46.2 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 36.0 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Pasta z tuńczyka i jaj 80.0g **(JAJ, RYB, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)** |
| DIETA S4 ALERGICZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2175.9 kcal \| B 68.7 g \| T 59.6 g \| W 348.8 g \| SFA 11.9 g \| Cukry 64.5 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 20.9 g | Ryż na napoju roślinnym 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)** |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2274.6 kcal \| B 101.0 g \| T 66.1 g \| W 336.9 g \| SFA 26.8 g \| Cukry 52.5 g \| Sól 1.4 g \| Błonnik 32.4 g | Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-10 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1985.6 kcal \| B 73.1 g \| T 66.6 g \| W 278.9 g \| SFA 24.0 g \| Cukry 68.5 g \| Sól 5.9 g \| Błonnik 22.3 g | Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Duszona kapusta 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP BEZMLECZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2079.2 kcal \| B 73.1 g \| T 51.0 g \| W 350.6 g \| SFA 10.0 g \| Cukry 78.4 g \| Sól 5.2 g \| Błonnik 40.3 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 399.9g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Duszona kapusta 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | Mus owocowy 150.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2217.3 kcal \| B 76.8 g \| T 56.2 g \| W 360.5 g \| SFA 10.2 g \| Cukry 124.4 g \| Sól 4.5 g \| Błonnik 29.2 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 540.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2209.5 kcal \| B 106.0 g \| T 56.1 g \| W 335.2 g \| SFA 22.6 g \| Cukry 106.6 g \| Sól 1.7 g \| Błonnik 31.3 g | Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g b/soli 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g<br>Marchew z pieca b/soli 150.0g | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-11 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2206.2 kcal \| B 74.9 g \| T 80.9 g \| W 300.4 g \| SFA 29.2 g \| Cukry 52.8 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 21.4 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron bezglutenowy 180.0g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP BEZMLECZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2095.5 kcal \| B 66.8 g \| T 52.1 g \| W 358.2 g \| SFA 10.6 g \| Cukry 68.5 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 39.2 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Cukinia z pieca 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | banan 120.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2114.0 kcal \| B 55.2 g \| T 53.7 g \| W 358.3 g \| SFA 9.3 g \| Cukry 93.1 g \| Sól 5.1 g \| Błonnik 22.2 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Makaron bezglutenowy 180.0g<br>Kalafior z pary 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | banan 120.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2282.2 kcal \| B 88.7 g \| T 61.9 g \| W 358.0 g \| SFA 23.6 g \| Cukry 65.3 g \| Sól 1.5 g \| Błonnik 31.9 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary b/soli 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-02 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2251.5 kcal \| B 58.1 g \| T 68.8 g \| W 356.2 g \| SFA 23.7 g \| Cukry 82.8 g \| Sól 7.7 g \| Błonnik 18.8 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 140.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron bezglutenowy 180.0g<br>Brokuły z pary 180.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2550.4 kcal \| B 117.3 g \| T 71.4 g \| W 375.2 g \| SFA 30.4 g \| Cukry 90.3 g \| Sól 13.1 g \| Błonnik 31.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 100.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)**<br>Sos bolognese (120g) 200.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 180.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2243.3 kcal \| B 88.2 g \| T 62.0 g \| W 350.3 g \| SFA 28.0 g \| Cukry 66.7 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 36.6 g | Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)**<br>Sos neapolitański z cieciorką 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP WEGAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2191.8 kcal \| B 54.4 g \| T 53.5 g \| W 394.7 g \| SFA 7.6 g \| Cukry 84.3 g \| Sól 5.0 g \| Błonnik 42.6 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Hummus buraczany 80.0g **(SEZ)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)**<br>Sos neapolitański z cieciorką 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 130.0g | Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-03 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2052.0 kcal \| B 55.6 g \| T 53.8 g \| W 341.5 g \| SFA 17.9 g \| Cukry 103.2 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 20.7 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Dynia z pieca 200.0g<br>Udzik pieczony 80g 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2417.0 kcal \| B 106.1 g \| T 66.6 g \| W 362.5 g \| SFA 27.8 g \| Cukry 106.0 g \| Sól 8.6 g \| Błonnik 32.4 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 200.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 90.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2324.6 kcal \| B 61.2 g \| T 69.1 g \| W 384.0 g \| SFA 23.6 g \| Cukry 94.4 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 45.7 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.0g **(GLU, SO2)**<br>Dynia z pieca 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP WEGAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2208.2 kcal \| B 47.5 g \| T 55.6 g \| W 397.6 g \| SFA 8.2 g \| Cukry 100.8 g \| Sól 5.0 g \| Błonnik 43.5 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.9g **(GLU, SO2)**<br>Dynia z pieca 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-04 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2174.5 kcal \| B 44.3 g \| T 49.8 g \| W 394.1 g \| SFA 18.4 g \| Cukry 117.8 g \| Sól 5.5 g \| Błonnik 19.3 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2526.0 kcal \| B 99.5 g \| T 61.7 g \| W 407.7 g \| SFA 27.9 g \| Cukry 115.3 g \| Sól 6.0 g \| Błonnik 24.5 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**<br>jogurt naturalny 70.00g; **(MLE)** | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2256.4 kcal \| B 78.5 g \| T 60.6 g \| W 367.2 g \| SFA 24.9 g \| Cukry 86.0 g \| Sól 5.0 g \| Błonnik 27.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Pasta warzywna z natką pietruszki 100.1g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP WEGAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2067.4 kcal \| B 46.5 g \| T 49.2 g \| W 378.8 g \| SFA 7.1 g \| Cukry 63.2 g \| Sól 4.2 g \| Błonnik 43.5 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140.0g<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Marchew z pieca 130.0g | Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Czwartek 2026-03-05 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2242.8 kcal \| B 54.4 g \| T 65.0 g \| W 366.6 g \| SFA 21.9 g \| Cukry 111.2 g \| Sól 6.6 g \| Błonnik 19.1 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2487.5 kcal \| B 105.8 g \| T 69.5 g \| W 374.2 g \| SFA 28.4 g \| Cukry 117.9 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 30.0 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 100.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 130.1g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 110.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2242.1 kcal \| B 74.1 g \| T 61.9 g \| W 366.0 g \| SFA 22.1 g \| Cukry 109.5 g \| Sól 4.8 g \| Błonnik 44.2 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g **(GLU)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP WEGAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2153.2 kcal \| B 47.1 g \| T 52.5 g \| W 392.8 g \| SFA 7.7 g \| Cukry 123.5 g \| Sól 4.4 g \| Błonnik 45.0 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g **(GLU)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g | Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | banan 120.00g; |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Piątek 2026-03-06 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2087.0 kcal \| B 47.8 g \| T 53.6 g \| W 361.2 g \| SFA 16.2 g \| Cukry 93.4 g \| Sól 6.0 g \| Błonnik 22.4 g | Burak z pieca 80.0g<br>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2412.7 kcal \| B 99.2 g \| T 61.6 g \| W 381.0 g \| SFA 24.3 g \| Cukry 99.7 g \| Sól 8.1 g \| Błonnik 31.3 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 120.0g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**<br>gruszka 150.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2107.1 kcal \| B 63.5 g \| T 53.7 g \| W 363.1 g \| SFA 19.9 g \| Cukry 67.1 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 45.6 g | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>gruszka 150.00g; | Hummus buraczany 70.0g **(SEZ)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP WEGAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2004.8 kcal \| B 47.8 g \| T 42.0 g \| W 379.3 g \| SFA 6.5 g \| Cukry 75.2 g \| Sól 5.0 g \| Błonnik 45.2 g | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g<br>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>gruszka 150.00g; | Hummus buraczany 70.0g **(SEZ)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Sobota 2026-03-07 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2178.0 kcal \| B 48.7 g \| T 59.7 g \| W 369.8 g \| SFA 21.1 g \| Cukry 109.8 g \| Sól 5.8 g \| Błonnik 20.9 g | Jabłko pieczone 150.0g<br>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g **(SEL)**<br>Cukinia z pieca 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2416.1 kcal \| B 108.7 g \| T 68.2 g \| W 352.4 g \| SFA 28.9 g \| Cukry 117.4 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 26.6 g | Jabłko pieczone 150.0g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g (140g) 240.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Cukinia z pieca 130.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2243.3 kcal \| B 83.0 g \| T 71.3 g \| W 337.7 g \| SFA 24.0 g \| Cukry 83.8 g \| Sól 5.9 g \| Błonnik 34.2 g | Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g **(MLE, GOR)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g **(SEL)**<br>Kalafior z pary 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP WEGAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2256.1 kcal \| B 52.2 g \| T 58.0 g \| W 405.7 g \| SFA 7.9 g \| Cukry 108.4 g \| Sól 4.8 g \| Błonnik 41.6 g | Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350.0g **(SEL)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Niedziela 2026-03-08 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1925.0 kcal \| B 47.4 g \| T 54.2 g \| W 318.7 g \| SFA 17.1 g \| Cukry 69.7 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 25.3 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2203.9 kcal \| B 97.3 g \| T 63.0 g \| W 325.2 g \| SFA 25.9 g \| Cukry 71.0 g \| Sól 7.3 g \| Błonnik 29.7 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 130.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2147.6 kcal \| B 80.4 g \| T 76.6 g \| W 303.2 g \| SFA 28.9 g \| Cukry 53.7 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 36.9 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)**<br>Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g **(SOJ, GOR)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP WEGAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2091.6 kcal \| B 56.7 g \| T 61.6 g \| W 347.9 g \| SFA 8.7 g \| Cukry 68.4 g \| Sól 5.6 g \| Błonnik 43.8 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)**<br>Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g **(SOJ, GOR)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Burak z pieca 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 02.03 -11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-09 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2151.3 kcal \| B 53.8 g \| T 63.2 g \| W 349.0 g \| SFA 21.7 g \| Cukry 67.3 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 24.3 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2445.4 kcal \| B 105.9 g \| T 72.1 g \| W 358.9 g \| SFA 30.1 g \| Cukry 71.9 g \| Sól 7.8 g \| Błonnik 35.3 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2131.5 kcal \| B 83.3 g \| T 64.6 g \| W 323.2 g \| SFA 29.0 g \| Cukry 45.7 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 42.2 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g **(GLU, SO2)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP WEGAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2069.7 kcal \| B 48.8 g \| T 58.7 g \| W 361.1 g \| SFA 7.9 g \| Cukry 63.3 g \| Sól 4.8 g \| Błonnik 48.5 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g **(GLU, SO2)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)** | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 02.03 -11.03.2026

| Wtorek 2026-03-10 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2016.3 kcal \| B 46.2 g \| T 51.6 g \| W 350.5 g \| SFA 16.6 g \| Cukry 123.2 g \| Sól 6.0 g \| Błonnik 27.1 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g<br>Udzik w sosie koperkowym (mięso 50g) 120.2g **(SEL)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2347.3 kcal \| B 103.1 g \| T 62.1 g \| W 359.7 g \| SFA 25.2 g \| Cukry 123.3 g \| Sól 8.2 g \| Błonnik 32.4 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2078.6 kcal \| B 58.6 g \| T 55.1 g \| W 356.7 g \| SFA 20.5 g \| Cukry 70.0 g \| Sól 5.8 g \| Błonnik 44.0 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 130.0g | Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP WEGAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1992.0 kcal \| B 42.6 g \| T 44.2 g \| W 375.7 g \| SFA 7.3 g \| Cukry 82.3 g \| Sól 4.5 g \| Błonnik 46.4 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Marchew z pieca 130.0g | Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 02.03 -11.03.2026

| Środa 2026-03-11 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2196.0 kcal \| B 43.8 g \| T 63.9 g \| W 370.0 g \| SFA 21.7 g \| Cukry 78.8 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 26.9 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2463.7 kcal \| B 105.3 g \| T 72.7 g \| W 363.1 g \| SFA 32.1 g \| Cukry 81.2 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 32.0 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2193.7 kcal \| B 84.6 g \| T 69.8 g \| W 323.1 g \| SFA 29.1 g \| Cukry 49.5 g \| Sól 5.3 g \| Błonnik 33.1 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP WEGAŃSKA 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2025.0 kcal \| B 48.9 g \| T 46.1 g \| W 369.0 g \| SFA 7.6 g \| Cukry 70.1 g \| Sól 4.5 g \| Błonnik 43.0 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g **(GLU)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | banan 120.00g; |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-02 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1367.6 kcal \| B 58.0 g \| T 45.6 g \| W 190.7 g \| SFA 17.8 g \| Cukry 58.1 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 16.4 g | Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 30.0g **(MLE)**<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; **(GLU, MLE)** | pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa ogórkowa 200.0g **(MLE, SEL, GOR)**<br>Sos bolognese 129.9g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 100.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)** | Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D2 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1419.8 kcal \| B 59.4 g \| T 47.1 g \| W 199.9 g \| SFA 17.7 g \| Cukry 56.2 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 18.5 g | Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 30.0g **(MLE)**<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; **(GLU, MLE)** | pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa 300.1g **(MLE, SEL, GOR)**<br>Sos bolognese 129.9g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 120.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)** | Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D3 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1865.6 kcal \| B 76.0 g \| T 65.1 g \| W 256.9 g \| SFA 26.1 g \| Cukry 69.6 g \| Sól 9.8 g \| Błonnik 23.5 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 40.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa 400.1g **(MLE, SEL, GOR)**<br>Sos bolognese 150.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 140.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** | Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D4 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2220.0 kcal \| B 93.4 g \| T 67.7 g \| W 324.9 g \| SFA 27.1 g \| Cukry 71.3 g \| Sól 11.8 g \| Błonnik 29.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** | Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-03 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1399.3 kcal \| B 67.4 g \| T 44.9 g \| W 190.1 g \| SFA 19.2 g \| Cukry 50.5 g \| Sól 3.9 g \| Błonnik 19.0 g | Płatki jęczmienne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>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; **(GLU, MLE, GOR)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 70g 120.0g<br>Ziemniaki gotowane 100.0g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g **(GLU, MLE)** | Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 40.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D2 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1392.3 kcal \| B 66.5 g \| T 45.3 g \| W 188.9 g \| SFA 18.8 g \| Cukry 48.0 g \| Sól 4.0 g \| Błonnik 20.7 g | Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>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; **(GLU, MLE, GOR)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 70g 120.0g<br>Ziemniaki gotowane 120.0g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g **(GLU, MLE)** | Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D3 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1856.7 kcal \| B 83.9 g \| T 63.1 g \| W 249.6 g \| SFA 27.2 g \| Cukry 59.6 g \| Sól 5.5 g \| Błonnik 25.4 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 140.0g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g **(GLU, MLE)** | Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D4 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2170.1 kcal \| B 93.4 g \| T 64.3 g \| W 319.4 g \| SFA 27.5 g \| Cukry 62.0 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 33.6 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g **(GLU, MLE)** | Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-04 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1521.7 kcal \| B 61.8 g \| T 41.5 g \| W 232.5 g \| SFA 18.9 g \| Cukry 61.8 g \| Sól 3.5 g \| Błonnik 10.2 g | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)** | ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa z soczewicą i pomidorami 200.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 99.9g<br>jogurt naturalny 30.00g; **(MLE)** | Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)** | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D2 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1496.0 kcal \| B 61.5 g \| T 41.7 g \| W 226.5 g \| SFA 18.6 g \| Cukry 59.8 g \| Sól 3.7 g \| Błonnik 11.4 g | Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)** | ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i pomidorami 300.1g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 99.9g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D3 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1879.8 kcal \| B 73.3 g \| T 55.8 g \| W 280.4 g \| SFA 26.1 g \| Cukry 75.2 g \| Sól 5.0 g \| Błonnik 14.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)** | ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 130.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D4 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2365.5 kcal \| B 93.4 g \| T 62.4 g \| W 370.6 g \| SFA 28.2 g \| Cukry 91.2 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 20.8 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)** | ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Czwartek 2026-03-05 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1502.4 kcal \| B 58.0 g \| T 45.3 g \| W 223.5 g \| SFA 17.4 g \| Cukry 73.4 g \| Sól 3.4 g \| Błonnik 21.4 g | Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa brokułowa 200.0g **(MLE, SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 100.0g | Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)** | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D2 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1505.3 kcal \| B 57.5 g \| T 46.1 g \| W 223.6 g \| SFA 17.1 g \| Cukry 76.8 g \| Sól 3.5 g \| Błonnik 23.3 g | Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa brokułowa 300.1g **(MLE, SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 100.0g | Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)** | Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D3 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1957.8 kcal \| B 72.4 g \| T 63.6 g \| W 284.7 g \| SFA 25.3 g \| Cukry 98.7 g \| Sól 4.3 g \| Błonnik 27.8 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 40.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa 400.1g **(MLE, SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 149.8g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 130.0g | Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)** | Pasta z szynki 40.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D4 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2329.4 kcal \| B 91.4 g \| T 66.6 g \| W 354.8 g \| SFA 26.4 g \| Cukry 103.4 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 33.7 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Piątek 2026-03-06 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1459.4 kcal \| B 65.5 g \| T 47.4 g \| W 201.4 g \| SFA 18.3 g \| Cukry 53.4 g \| Sól 3.9 g \| Błonnik 16.7 g | Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)** | Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa warzywna ryżanka 200.0g **(MLE, SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 100.0g<br>Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)** | gruszka 150.00g; | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D2 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1440.8 kcal \| B 63.9 g \| T 47.4 g \| W 199.4 g \| SFA 17.8 g \| Cukry 50.9 g \| Sól 4.2 g \| Błonnik 18.4 g | Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)** | Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka 300.1g **(MLE, SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 120.0g<br>Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)** | gruszka 150.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D3 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1930.2 kcal \| B 82.3 g \| T 69.0 g \| W 257.1 g \| SFA 27.2 g \| Cukry 62.4 g \| Sól 5.9 g \| Błonnik 23.1 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)** | Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 140.0g<br>Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)** | gruszka 150.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D4 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2307.5 kcal \| B 97.7 g \| T 76.2 g \| W 322.8 g \| SFA 29.7 g \| Cukry 64.8 g \| Sól 7.8 g \| Błonnik 29.5 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)** | Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka wiejska 150.0g **(JAJ, GOR)** | gruszka 150.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Sobota 2026-03-07 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1508.5 kcal \| B 62.5 g \| T 48.3 g \| W 213.6 g \| SFA 19.8 g \| Cukry 76.4 g \| Sól 3.9 g \| Błonnik 16.2 g | Słupki marchewki 40.0g<br>Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)**<br>bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa z dynią 200.0g **(MLE, SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 130.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 100.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g **(JAJ, GOR)** | Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)** | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA D2 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1519.3 kcal \| B 62.2 g \| T 49.0 g \| W 215.8 g \| SFA 19.5 g \| Cukry 80.1 g \| Sól 4.1 g \| Błonnik 17.7 g | Słupki marchewki 50.0g<br>Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)**<br>bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z dynią 300.1g **(MLE, SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 130.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 120.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g **(JAJ, GOR)** | Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA D3 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1882.2 kcal \| B 73.3 g \| T 64.2 g \| W 263.0 g \| SFA 26.6 g \| Cukry 94.7 g \| Sól 5.1 g \| Błonnik 21.9 g | Słupki marchewki 80.0g<br>Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)**<br>bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 150.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 140.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)** | Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA D4 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2294.9 kcal \| B 97.2 g \| T 69.4 g \| W 333.2 g \| SFA 28.4 g \| Cukry 97.5 g \| Sól 6.6 g \| Błonnik 27.7 g | Słupki marchewki 80.0g<br>Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)** | Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Niedziela 2026-03-08 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1364.4 kcal \| B 60.4 g \| T 47.1 g \| W 181.7 g \| SFA 19.6 g \| Cukry 65.4 g \| Sól 2.9 g \| Błonnik 14.9 g | Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | banan 120.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 200.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 100.0g<br>Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)** | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D2 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1340.3 kcal \| B 59.0 g \| T 46.9 g \| W 178.3 g \| SFA 19.0 g \| Cukry 63.5 g \| Sól 2.8 g \| Błonnik 17.1 g | Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | banan 120.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 300.1g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 120.0g<br>Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)** | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D3 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1776.0 kcal \| B 74.3 g \| T 64.8 g \| W 233.9 g \| SFA 27.2 g \| Cukry 76.2 g \| Sól 3.7 g \| Błonnik 21.9 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | banan 120.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 140.0g<br>Surówka meksykańska 130.0g **(JAJ)** | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D4 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2169.1 kcal \| B 92.8 g \| T 71.9 g \| W 300.5 g \| SFA 30.9 g \| Cukry 81.5 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 28.1 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | banan 120.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)** | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-09 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1357.2 kcal \| B 60.0 g \| T 45.4 g \| W 185.4 g \| SFA 18.9 g \| Cukry 43.9 g \| Sól 3.4 g \| Błonnik 19.7 g | Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z makreli i twarogu 30.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Barszcz biały 200.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 100.0g | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; pieczywo chrupkie razowe 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA D2 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1331.4 kcal \| B 54.0 g \| T 43.3 g \| W 190.3 g \| SFA 17.6 g \| Cukry 41.1 g \| Sól 3.2 g \| Błonnik 22.6 g | Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Barszcz biały 300.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 100.0g | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA D3 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1870.1 kcal \| B 77.8 g \| T 63.7 g \| W 257.4 g \| SFA 27.4 g \| Cukry 56.8 g \| Sól 5.2 g \| Błonnik 27.6 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z makreli i twarogu 40.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz biały 300.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA D4 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2418.3 kcal \| B 101.0 g \| T 71.1 g \| W 358.6 g \| SFA 29.3 g \| Cukry 60.1 g \| Sól 7.8 g \| Błonnik 36.9 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 149.9g | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-10 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1345.8 kcal \| B 67.6 g \| T 41.7 g \| W 183.6 g \| SFA 16.0 g \| Cukry 39.0 g \| Sól 4.6 g \| Błonnik 17.9 g | Płatki jęczmienne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** | Twarożek z brzoskwinią 30.0g **(MLE)**<br>chleb chrupki 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa minestrone 200.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 100.0g<br>Marchew z pieca 100.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | Słupki marchewki 40.0g<br>Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D2 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1350.9 kcal \| B 66.8 g \| T 41.9 g \| W 186.4 g \| SFA 15.5 g \| Cukry 37.0 g \| Sól 4.9 g \| Błonnik 20.6 g | Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** | Twarożek z brzoskwinią 30.0g **(MLE)**<br>chleb chrupki 20.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa minestrone 300.1g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 120.0g<br>Marchew z pieca 100.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | Słupki marchewki 50.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D3 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1730.4 kcal \| B 80.8 g \| T 56.7 g \| W 236.3 g \| SFA 23.1 g \| Cukry 49.1 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 25.3 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** | Twarożek z brzoskwinią 30.0g **(MLE)**<br>chleb chrupki 20.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 300.1g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 140.0g<br>Marchew z pieca 130.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D4 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2212.9 kcal \| B 101.0 g \| T 61.3 g \| W 330.7 g \| SFA 23.9 g \| Cukry 52.3 g \| Sól 9.3 g \| Błonnik 34.6 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** | Twarożek z brzoskwinią 30.0g **(MLE)**<br>chleb chrupki 20.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.1g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-11 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1490.4 kcal \| B 59.9 g \| T 47.8 g \| W 217.4 g \| SFA 20.3 g \| Cukry 72.6 g \| Sól 3.1 g \| Błonnik 21.5 g | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa z żółtym grochem 200.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g **(MLE)**<br>Makaron 100.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g | Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D2 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1488.8 kcal \| B 59.7 g \| T 48.1 g \| W 217.5 g \| SFA 19.6 g \| Cukry 69.8 g \| Sól 3.0 g \| Błonnik 23.9 g | Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 300.1g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g **(MLE)**<br>Makaron 120.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g | Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D3 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 1875.2 kcal \| B 71.8 g \| T 63.6 g \| W 269.0 g \| SFA 27.5 g \| Cukry 81.6 g \| Sól 3.9 g \| Błonnik 27.0 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 300.1g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180.0g **(MLE)**<br>Makaron 140.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g | Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D4 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2459.8 kcal \| B 96.6 g \| T 74.2 g \| W 371.2 g \| SFA 30.3 g \| Cukry 84.8 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 36.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.1g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g | Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-02 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2275.1 kcal \| B 97.7 g \| T 66.6 g \| W 336.0 g \| SFA 27.3 g \| Cukry 63.2 g \| Sól 7.8 g \| Błonnik 31.2 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 160.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 100.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2474.9 kcal \| B 103.6 g \| T 68.8 g \| W 376.1 g \| SFA 27.7 g \| Cukry 64.2 g \| Sól 8.5 g \| Błonnik 33.9 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 100.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2541.0 kcal \| B 106.3 g \| T 70.3 g \| W 387.1 g \| SFA 28.1 g \| Cukry 64.4 g \| Sól 8.9 g \| Błonnik 34.5 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 100.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2541.0 kcal \| B 106.3 g \| T 70.3 g \| W 387.1 g \| SFA 28.1 g \| Cukry 64.4 g \| Sól 8.9 g \| Błonnik 34.5 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)**<br>Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Brokuły z pary 100.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-03 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2294.5 kcal \| B 101.2 g \| T 64.5 g \| W 341.3 g \| SFA 26.8 g \| Cukry 98.5 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 31.6 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)**<br>kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 160.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 100.0g<br>Dynia z pieca 60.0g | Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2464.2 kcal \| B 106.6 g \| T 66.0 g \| W 376.2 g \| SFA 27.4 g \| Cukry 102.4 g \| Sól 8.2 g \| Błonnik 34.0 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)**<br>kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 100.0g<br>Dynia z pieca 60.0g | Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2551.3 kcal \| B 111.6 g \| T 67.6 g \| W 390.1 g \| SFA 28.0 g \| Cukry 104.2 g \| Sól 8.5 g \| Błonnik 35.7 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)**<br>kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g<br>Dynia z pieca 60.0g | Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2551.3 kcal \| B 111.6 g \| T 67.6 g \| W 390.1 g \| SFA 28.0 g \| Cukry 104.2 g \| Sól 8.5 g \| Błonnik 35.7 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)**<br>kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)**<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g<br>Dynia z pieca 60.0g | Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-04 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2280.1 kcal \| B 90.8 g \| T 59.6 g \| W 358.7 g \| SFA 26.8 g \| Cukry 87.1 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 21.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 179.9g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2456.5 kcal \| B 96.2 g \| T 61.3 g \| W 394.4 g \| SFA 27.6 g \| Cukry 95.0 g \| Sól 8.0 g \| Błonnik 23.6 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)** | Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2579.0 kcal \| B 102.5 g \| T 63.2 g \| W 415.3 g \| SFA 28.5 g \| Cukry 97.9 g \| Sól 8.5 g \| Błonnik 24.4 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 250.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 80.00g; **(MLE)** | Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2579.0 kcal \| B 102.5 g \| T 63.2 g \| W 415.3 g \| SFA 28.5 g \| Cukry 97.9 g \| Sól 8.5 g \| Błonnik 24.4 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**<br>Zapiekany ryż z twarogiem 250.0g **(MLE)**<br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 80.00g; **(MLE)** | Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Czwartek 2026-03-05 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2352.4 kcal \| B 95.8 g \| T 64.2 g \| W 365.0 g \| SFA 26.5 g \| Cukry 113.5 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 35.5 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; **(GLU, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>gruszka 150.00g; | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2518.7 kcal \| B 101.3 g \| T 65.8 g \| W 398.5 g \| SFA 26.8 g \| Cukry 114.0 g \| Sól 7.9 g \| Błonnik 37.7 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>gruszka 150.00g; | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2600.1 kcal \| B 102.7 g \| T 66.1 g \| W 417.0 g \| SFA 26.9 g \| Cukry 125.8 g \| Sól 8.1 g \| Błonnik 38.5 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>gruszka 150.00g; | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2600.1 kcal \| B 102.7 g \| T 66.1 g \| W 417.0 g \| SFA 26.9 g \| Cukry 125.8 g \| Sól 8.1 g \| Błonnik 38.5 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>gruszka 150.00g; | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Piątek 2026-03-06 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2223.5 kcal \| B 89.7 g \| T 64.3 g \| W 338.0 g \| SFA 23.8 g \| Cukry 54.9 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 33.5 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g<br>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 160.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)** | ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2381.3 kcal \| B 94.0 g \| T 65.1 g \| W 372.4 g \| SFA 23.9 g \| Cukry 55.7 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 36.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g<br>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)** | ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2507.5 kcal \| B 96.6 g \| T 70.7 g \| W 389.5 g \| SFA 27.1 g \| Cukry 57.5 g \| Sól 7.9 g \| Błonnik 37.4 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g<br>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Bukiet warzyw 150.0g<br>Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)** | ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2507.5 kcal \| B 96.6 g \| T 70.7 g \| W 389.5 g \| SFA 27.1 g \| Cukry 57.5 g \| Sól 7.9 g \| Błonnik 37.4 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g<br>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)**<br>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Bukiet warzyw 150.0g<br>Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)** | ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Sobota 2026-03-07 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2335.6 kcal \| B 103.2 g \| T 69.4 g \| W 337.4 g \| SFA 28.1 g \| Cukry 85.0 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 28.5 g | Słupki marchewki 80.0g<br>Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Pasta jajeczna 49.9g **(JAJ, MLE, GOR)**<br>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g<br>Kalafior z pary 60.0g<br>Cukinia z pieca 100.0g | Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2490.8 kcal \| B 107.3 g \| T 70.3 g \| W 371.0 g \| SFA 28.3 g \| Cukry 85.5 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 30.3 g | Słupki marchewki 80.0g<br>Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Pasta jajeczna 49.9g **(JAJ, MLE, GOR)**<br>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Kalafior z pary 60.0g<br>Cukinia z pieca 100.0g | Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2600.4 kcal \| B 109.3 g \| T 70.8 g \| W 395.8 g \| SFA 28.4 g \| Cukry 97.3 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 31.3 g | Słupki marchewki 80.0g<br>Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Pasta jajeczna 49.9g **(JAJ, MLE, GOR)**<br>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g<br>Kalafior z pary 60.0g<br>Cukinia z pieca 100.0g | Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2600.4 kcal \| B 109.3 g \| T 70.8 g \| W 395.8 g \| SFA 28.4 g \| Cukry 97.3 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 31.3 g | Słupki marchewki 80.0g<br>Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Pasta jajeczna 49.9g **(JAJ, MLE, GOR)**<br>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)**<br>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g<br>Kalafior z pary 60.0g<br>Cukinia z pieca 100.0g | Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Niedziela 2026-03-08 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2167.5 kcal \| B 91.0 g \| T 59.1 g \| W 330.6 g \| SFA 24.9 g \| Cukry 84.7 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 29.3 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 160.0g<br>Szpinak z pieca 100.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g **(MLE)**<br>płatki owsiane 10.00g; **(GLU)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2362.6 kcal \| B 95.3 g \| T 64.0 g \| W 365.0 g \| SFA 27.8 g \| Cukry 85.5 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 31.8 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Szpinak z pieca 100.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**<br>płatki owsiane 10.00g; **(GLU)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2511.2 kcal \| B 100.2 g \| T 70.0 g \| W 384.0 g \| SFA 31.2 g \| Cukry 89.9 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 32.8 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Szpinak z pieca 100.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)**<br>płatki owsiane 15.00g; **(GLU)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2511.2 kcal \| B 100.2 g \| T 70.0 g \| W 384.0 g \| SFA 31.2 g \| Cukry 89.9 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 32.8 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Szpinak z pieca 100.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)**<br>płatki owsiane 15.00g; **(GLU)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Poniedziałek 2026-03-09 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2244.9 kcal \| B 97.3 g \| T 70.6 g \| W 320.9 g \| SFA 28.5 g \| Cukry 56.4 g \| Sól 9.8 g \| Błonnik 35.2 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 100.0g | Jogurt z musem jabłkowym 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2440.1 kcal \| B 103.2 g \| T 72.4 g \| W 361.1 g \| SFA 29.1 g \| Cukry 63.1 g \| Sól 10.4 g \| Błonnik 37.5 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 100.0g | Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2533.7 kcal \| B 106.5 g \| T 74.1 g \| W 378.0 g \| SFA 29.5 g \| Cukry 63.4 g \| Sól 10.8 g \| Błonnik 38.7 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 100.0g | Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2533.7 kcal \| B 106.5 g \| T 74.1 g \| W 378.0 g \| SFA 29.5 g \| Cukry 63.4 g \| Sól 10.8 g \| Błonnik 38.7 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 100.0g | Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Wtorek 2026-03-10 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2267.4 kcal \| B 100.6 g \| T 62.8 g \| W 341.6 g \| SFA 24.2 g \| Cukry 96.6 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 35.3 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 160.0g<br>Marchew z pieca 100.0g<br>Szpinak z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2440.6 kcal \| B 104.6 g \| T 63.6 g \| W 380.2 g \| SFA 24.4 g \| Cukry 108.5 g \| Sól 8.0 g \| Błonnik 37.6 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 100.0g<br>Szpinak z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2533.2 kcal \| B 110.1 g \| T 64.8 g \| W 395.3 g \| SFA 25.0 g \| Cukry 109.5 g \| Sól 8.3 g \| Błonnik 38.6 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Marchew z pieca 100.0g<br>Szpinak z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2533.2 kcal \| B 110.1 g \| T 64.8 g \| W 395.3 g \| SFA 25.0 g \| Cukry 109.5 g \| Sól 8.3 g \| Błonnik 38.6 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Marchew z pieca 100.0g<br>Szpinak z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 02.03 – 11.03.2026

| Środa 2026-03-11 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2339.8 kcal \| B 94.8 g \| T 79.2 g \| W 327.4 g \| SFA 31.5 g \| Cukry 56.6 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 32.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | kalarepa 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 160.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**<br>ogórek 100.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2511.9 kcal \| B 100.5 g \| T 81.3 g \| W 361.0 g \| SFA 32.1 g \| Cukry 57.1 g \| Sól 7.2 g \| Błonnik 34.5 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | kalarepa 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**<br>ogórek 100.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2592.5 kcal \| B 102.8 g \| T 81.8 g \| W 378.0 g \| SFA 32.2 g \| Cukry 57.4 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 35.4 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; hummus 50.00g; **(GLU, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 200.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**<br>ogórek 100.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 02-11.03.2026<br><br>Razem E: 2592.5 kcal \| B 102.8 g \| T 81.8 g \| W 378.0 g \| SFA 32.2 g \| Cukry 57.4 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 35.4 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; hummus 50.00g; **(GLU, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 200.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**<br>ogórek 100.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |