

# ELMO

Poniedziałek 2026-03-09

|                                                                                                                                                                                                           | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek nocny                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 03 2026</div> <div><div>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</div></div>                         | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE)</div> <div>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)</div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL)</div> <div>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)</div>       | <div>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)</div> | <div>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)</div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 03 2026</div> <div><div>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</div></div>                      | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g (RYB, MLE)</div> <div>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)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>Fasolka szparagowa parowana 130.0g</div>           | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>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)</div>         | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</div>                        |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 03 2026</div> <div><div>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</div></div> | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g (RYB, MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>                                  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL)</div> <div>Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>Fasolka szparagowa parowana 130.0g</div>            | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>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)</div>                                  | <div>bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</div>                                                 |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 03 2026</div> <div><div>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</div></div>       | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g (RYB, MLE)</div> <div>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)</div>   | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>Fasolka szparagowa parowana 130.0g</div> | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>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)</div>          | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</div>                        |

ELMO

Wtorek 2026-03-10

|                                                                                                                                                                                                 | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                               | posiłek nocny                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>                         | <div>Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa minestrone 400.0g (SEL)</div> <div>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Duszona kapusta 150.0g</div>                     | <div>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)</div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>                      | <div>Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 150.0g</div>                  | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>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)</div>         | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | <div>Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                          | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL)</div> <div>Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180.0g (SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 150.0g</div> | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>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)</div>                                  | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 03 2026</div> <div>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</div>       | <div>Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 148.8g</div>                  | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>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)</div>          | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |

ELMO

Środa 2026-03-11

|                                                                                                                                                                                                           | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek nocny                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 03 2026</div> <div><div>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</div></div>                         | <div>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>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)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL)</div> <div>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</div> <div>Makaron 180.0g (GLU)</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g</div>                                    | <div>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)</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 03 2026</div> <div><div>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</div></div>                      | <div>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>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)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</div> <div>Makaron 180.0g (GLU)</div> <div>Kalafior z pary 150.0g</div>                                                 | <div>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)</div>                             | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</div> |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 03 2026</div> <div><div>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</div></div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Burak z pieca 100.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</div>                    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</div> <div>Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ)</div> <div>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>Cukinia z pieca 130.0g</div> | <div>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)</div>                                                    | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 03 2026</div> <div><div>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</div></div>       | <div>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>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)</div>        | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ)</div> <div>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>Cukinia z pieca 130.0g</div>        | <div>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)</div>                                         | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</div>  |

# ELMO

Czwartek 2026-03-12

|                                                                                                                                                                                                           | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek nocny                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2304.0 kcal   B 88.7 g   T 59.2 g   W 369.2 g   SFA 23.9 g   Cukry 91.7 g   Sól 6.5 g   Błonnik 31.2 g</div></div>                         | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</div> <div>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</div> | <div>Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2323.7 kcal   B 89.2 g   T 56.0 g   W 379.3 g   SFA 23.8 g   Cukry 95.7 g   Sól 5.0 g   Błonnik 28.5 g</div></div>                      | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</div> <div>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Dynia z pieca 150.0g</div>               | <div>Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</div> <div>Burak z pieca 80.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>                        | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                        |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2385.5 kcal   B 91.4 g   T 61.1 g   W 379.4 g   SFA 26.1 g   Cukry 94.8 g   Sól 4.7 g   Błonnik 22.9 g</div></div> | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>                                  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</div> <div>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Dynia z pieca 150.0g</div>               | <div>Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>                                                             | <div>bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                                                 |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2239.3 kcal   B 88.7 g   T 49.2 g   W 373.7 g   SFA 21.5 g   Cukry 92.5 g   Sól 4.9 g   Błonnik 27.6 g</div></div>       | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</div> <div>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Dynia z pieca 150.0g</div>               | <div>Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</div>                              | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                        |

# ELMO

Piątek 2026-03-13

DIETA I PODSTAWOWA 09-15 03 2026

Razem E: 2166.5 kcal | B 88.3 g | T 56.6 g | W 343.6 g | SFA 22.5 g | Cukry 70.7 g | Sól 7.9 g | Błonnik 36.5 g

|  | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek nocny                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|  | <div>Pasta z szynki 80.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>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; <b>(GLU, MLE)</b></div>         | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Surówka colesław 129.9g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>banan 120.00g;</div>       | <div>Salatka jarzynowa 80.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
|  | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z szynki 80.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>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; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Bukiet warzyw 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div>                            | <div>Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>                 | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
|  | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z szynki 80.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany jarski 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div> | <div>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartenika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>                          | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
|  | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z szynki 80.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>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; <b>(GLU, MLE)</b></div>   | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Bukiet warzyw 129.9g</div> <div>banan 120.00g;</div>                            | <div>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>  | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 03 2026

Razem E: 2063.2 kcal | B 88.4 g | T 44.3 g | W 343.6 g | SFA 19.1 g | Cukry 70.4 g | Sól 7.9 g | Błonnik 32.9 g

# ELMO

Sobota 2026-03-14

|                                                                                                                                                                                                           | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                     | posiłek nocny                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2311.3 kcal   B 95.2 g   T 64.1 g   W 352.8 g   SFA 25.8 g   Cukry 88.3 g   Sól 7.3 g   Błonnik 30.3 g</div></div>                         | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL)</div> <div>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)</div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka białego 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2368.7 kcal   B 94.4 g   T 63.9 g   W 367.2 g   SFA 25.4 g   Cukry 96.3 g   Sól 5.9 g   Błonnik 28.4 g</div></div>                      | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.1g</div>                             | <div>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 lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>                           | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                                 |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2416.1 kcal   B 94.3 g   T 66.5 g   W 370.9 g   SFA 24.8 g   Cukry 97.9 g   Sól 5.6 g   Błonnik 23.3 g</div></div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                          | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL)</div> <div>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.1g</div>                      | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>                                                                | <div>bułki wrocławskie 50.00g; szynka białego mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                                                          |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2255.5 kcal   B 95.8 g   T 50.6 g   W 367.5 g   SFA 20.4 g   Cukry 96.5 g   Sól 5.9 g   Błonnik 28.5 g</div></div>       | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.1g (SEL)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.0g</div>                             | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</div>                                | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                                 |

# ELMO

Niedziela 2026-03-15

|                                                                                                                                                                                                | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek nocny                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2335.4 kcal   B 95.8 g   T 89.5 g   W 301.8 g   SFA 39.2 g   Cukry 52.6 g   Sól 7.9 g   Błonnik 31.3 g</div>                         | <div>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony 400.0g <b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka wiosenna 130.1g <b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2035.8 kcal   B 80.8 g   T 55.9 g   W 314.3 g   SFA 24.6 g   Cukry 67.7 g   Sól 6.3 g   Błonnik 28.0 g</div>                      | <div>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>                         | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div>                     | <div>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; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2121.0 kcal   B 79.9 g   T 61.3 g   W 324.0 g   SFA 26.1 g   Cukry 74.9 g   Sól 6.1 g   Błonnik 24.1 g</div> | <div>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>                                                 | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m jarki 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div>               | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                                         | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2100.6 kcal   B 83.5 g   T 58.9 g   W 319.5 g   SFA 24.4 g   Cukry 70.5 g   Sól 6.1 g   Błonnik 24.4 g</div>       | <div>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>                                      | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 129.0g</div>                     | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                            | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |

# ELMO

Poniedziałek 2026-03-09

| Poniedziałek 2026-03-09                                                                                                                                                                     | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                    | II śniadanie                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | <div>Pasta z makreli i twarogu 80.0g <b>(RYB, MLE)</b></div> <div>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; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                 | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Barszcz biały 400.0g <b>(GLU, MLE, SEL)</b></div> <div>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka koperkowa 100.1g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>Fasolka szparagowa parowana 60.0g</div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                               | <div>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; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</b></div> | <div>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>                      | <div>Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div>                                                                                                                  | <div>Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                              | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                                                                                                                                                   | <div>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                       |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>                        | <div>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div>                                                                                                                                             | <div>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                                         | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 499.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                                                                                                                                                   | <div>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                       |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>        | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                     | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Fasolka szparagowa parowana 130.0g</div>                                                     | <div>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b></div>                                                                                    | <div>Burak z pieca 100.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>       | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>                                    |

# ELMO

Wtorek 2026-03-10

|                                                                                                                                                                                             | śniadanie                                                                                                                                                                                                                             | II śniadanie                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                 | posiłek nocny                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka barmnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, GOR)</b> | rzodkiewka 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b>         | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.0g <b>(SEL)</b><br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g <b>(SEL)</b><br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka wiejska 100.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br>Szpinak z pieca 60.0g | Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b> | Stupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>                     | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                                         | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                     | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                   | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>           | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                           | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                             |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>                       | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                                                      | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b>                                                                  | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                   | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>           | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                           | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                             |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>      | 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 barmnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                   | mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g <b>(SEL)</b><br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g                                         | Gruszka pieczona 150.0g<br>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b> | Mus owocowy 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                 | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>       |

# ELMO

Środa 2026-03-11

|                                                                                                                                                                                             | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                | II śniadanie                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                               | posiłek nocny                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | 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; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; hummus 50.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, SEZ)</b>                                        | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g <b>(MLE)</b><br>Makaron pełnoziarnisty 180.0g <b>(GLU)</b><br><br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b><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; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>                      | Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 504.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                              | Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 504.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                            | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 504.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                           | Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 504.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> | Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 504.8g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                  | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                       |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>                        | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                                                           | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b>                                                                                         | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                           | Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b> | Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                  | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                       |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>        | Gruszka pieczona 150.0g<br><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; <b>(GLU, MLE, GOR)</b>        | Jabłko pieczone 150.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pulpet jarski 120.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br>Sos warzywny b/m 80.0g <b>(SEL)</b><br>Cukinia z pieca 130.0g                  | Marchew z pieca 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b>                  | 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; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>              | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b>            |

# ELMO

Czwartek 2026-03-12

|                                                                                                                                                                                             | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                | II śniadanie                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                 | posiłek nocny                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2139.8 kcal   B 88.3 g   T 64.5 g   W 329.8 g   SFA 26.1 g   Cukry 55.6 g   Sól 6.7 g   Błonnik 57.9 g</div> | Twarożek 80.0g (MLE)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)                            | 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>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL)<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)<br>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g<br>gruszka 150.00g; | Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)                                  | Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR) | chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2107.6 kcal   B 100.8 g   T 120.4 g   W 167.8 g   SFA 40.3 g   Cukry 35.2 g   Sól 2.6 g   Błonnik 26.2 g</div>                     | Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                                           | Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)                                                                        | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)                                                                                                                                                                 | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL) | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                                  | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)                                                                                                |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2249.6 kcal   B 103.5 g   T 114.4 g   W 213.2 g   SFA 47.4 g   Cukry 70.1 g   Sól 2.7 g   Błonnik 21.9 g</div>                       | 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 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)                                                                                                |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2790.7 kcal   B 112.5 g   T 76.9 g   W 443.1 g   SFA 43.7 g   Cukry 90.2 g   Sól 6.2 g   Błonnik 37.7 g</div>       | Twarożek 80.0g (MLE)<br>Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ)<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) | Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Dynia z pieca 200.0g<br>filet z kurczaka, gotowany 100.00g;                                                                                              | Gruszka pieczona 130.0g<br>chleb chrupki 20.00g; (GLU)            | Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ)<br>Burak 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)                                    |

ELMO

Piątek 2026-03-13

|                                                                                                                                                                                             | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  | II śniadanie                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                     | posiłek nocny                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 1949.8 kcal   B 83.4 g   T 58.8 g   W 292.2 g   SFA 24.6 g   Cukry 67.3 g   Sól 8.9 g   Błonnik 46.2 g</div> | <div>Pasta z szynki 80.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>      | <div>ogórki, konserwowe 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Surówka colesław 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>Bukiet warzyw 60.5g</div> | <div>jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b></div>                                                                | <div>Stupki marchewki 80.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>                                       | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2090.6 kcal   B 101.1 g   T 120.5 g   W 162.3 g   SFA 39.8 g   Cukry 29.3 g   Sól 2.3 g   Błonnik 26.2 g</div>                     | <div>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div>                                                                                                                         | <div>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                            | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                                                                                                                | <div>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                              | <div>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div>                                                                                                           | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                                                |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2251.6 kcal   B 101.5 g   T 111.2 g   W 224.3 g   SFA 47.0 g   Cukry 71.2 g   Sól 4.1 g   Błonnik 26.3 g</div>                       | <div>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div>                                                                                                                                           | <div>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                              | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                                                                                                                | <div>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div> | <div>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div>                                                                                                           | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                                                |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2228.4 kcal   B 91.9 g   T 55.3 g   W 357.7 g   SFA 24.5 g   Cukry 100.5 g   Sól 8.5 g   Błonnik 35.9 g</div>       | <div>Pasta z szynki 80.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>  | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 180.0g</div>                                                   | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b></div>                                              | <div>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                          |

# ELMO

Sobota 2026-03-14

| Sobota 2026-03-14                                                                                                                                                                           | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                            | II śniadanie                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                 | posiłek nocny                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2118.0 kcal   B 99.3 g   T 72.8 g   W 291.4 g   SFA 29.9 g   Cukry 47.8 g   Sól 7.6 g   Błonnik 49.7 g</div> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) | pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)  | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)<br><br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)<br><br>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g<br><br>Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)<br><br>Kalaflor z pary 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)                                                                                     | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) | chleb żytni razowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka białtńska 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR) |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 1985.7 kcal   B 102.3 g   T 104.9 g   W 172.0 g   SFA 39.0 g   Cukry 38.6 g   Sól 2.6 g   Błonnik 28.7 g</div>                    | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                                                           | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)                                                 | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)                                                                                                                                                       | Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |
| <div>DIETA S5 PŁYNNNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2123.8 kcal   B 104.3 g   T 92.6 g   W 226.5 g   SFA 44.9 g   Cukry 72.9 g   Sól 2.7 g   Błonnik 20.1 g</div>                       | Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                                                                            | Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)                                                                  | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)                                                                                                                                                       | Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2327.5 kcal   B 102.0 g   T 61.5 g   W 355.9 g   SFA 25.6 g   Cukry 94.5 g   Sól 6.6 g   Błonnik 30.1 g</div>       | Jabłko pieczone 150.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)      | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)<br><br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)<br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br><br>Cukinia z pieca 199.9g                                                                   | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)                                                                                     | Gruszka pieczona 150.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)     | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białtńska 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)                                             |

ELMO

Niedziela 2026-03-15

| Niedziela 2026-03-15                                                                                                                                                                        | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                | II śniadanie                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                               | posiłek nocny                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2068.3 kcal   B 85.3 g   T 62.8 g   W 311.3 g   SFA 25.1 g   Cukry 42.4 g   Sól 9.2 g   Błonnik 49.9 g</div> | <div>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g <b>(GLU)</b></div> <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>                 | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka wiosenna 100.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>Brokuły z pary 60.0g</div> | <div>Pasta z soczewicy i słonecznika 20.0g</div> <div>Słupki marchewki 50.0g</div> <div>pieczywo chrupkie razowe 20.00g; <b>(GLU)</b></div>             | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2065.5 kcal   B 100.4 g   T 120.4 g   W 156.0 g   SFA 39.9 g   Cukry 35.7 g   Sól 2.3 g   Błonnik 23.7 g</div>                     | <div>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div>                                                                                                | <div>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                           | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                                                                                                       | <div>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2189.1 kcal   B 99.5 g   T 108.2 g   W 212.8 g   SFA 46.1 g   Cukry 72.6 g   Sól 2.6 g   Błonnik 17.1 g</div>                        | <div>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div>                                                                                                                            | <div>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                                                       | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                                                                                                       | <div>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2158.5 kcal   B 80.7 g   T 57.2 g   W 346.4 g   SFA 24.5 g   Cukry 73.7 g   Sól 6.9 g   Błonnik 37.6 g</div>        | <div>Dynia z pieca 100.0g</div> <div>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g <b>(GLU)</b></div> <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>    | <div>Mus owocowy 100.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div>                                                | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU)</b></div>                                                                        | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>      | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>  |

ELMO

Poniedziałek 2026-03-09

DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 03 2026

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

DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 03 2026

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

DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 03 2026

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

DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 03 2026

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

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                  | posiłek nocny                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Pasta z makreli i twarogu 80.0g <b>(RYB, MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b>      | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka koperkowa 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b>                                        | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b>            | chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b> |
| Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Pasta z tuńczyka i jaj 80.0g <b>(JAJ, RYB, GOR)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><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; <b>(GLU, JAJ)</b> | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(GLU, GOR)</b>    |
| Ryż na napoju roślinnym 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b>                               | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g                                                | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GOR, SEZ)</b>                                 | chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(SEZ)</b>                                          |
| Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                 | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g <b>(SEL)</b><br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g <b>(SEL)</b><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g <b>(GLU)</b><br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                       | chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                              |

ELMO

Wtorek 2026-03-10

|                                                                                                                                                                            | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek nocny                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>  | <div>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>Ślupki marchewki 80.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka białego 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</div>                                              | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa minestrone 400.0g (SEL)</div> <div>Udział w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Duszona kapusta 150.0g</div>                                | <div>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)</div>                                      | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</div>      |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>    | <div>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</div> <div>Ślupki marchewki 80.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa minestrone 399.9g (SEL)</div> <div>Udział w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Duszona kapusta 150.0g</div>                                | <div>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)</div> | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                     |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>   | <div>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</div>                                                  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa b/m 540.0g (SEL)</div> <div>Udział w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 150.0g</div>                             | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>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)</div>                                   | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                     |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | <div>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>                                           | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa b/m b/soli 400.0g (SEL)</div> <div>Udział w sosie koperkowym 120g b/soli 180.0g (SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g</div> <div>Marchew z pieca b/soli 150.0g</div> | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>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)</div>                       | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</div> |

# ELMO

Środa 2026-03-11

|                                                                                                                                                                           | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                          | posiłek nocny                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>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; <b>(JAJ, MLE, SEZ)</b></div>    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z żółtym grochem 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Makaron bezglutenowy 180.0g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g</div>                                                            | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>                 | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; <b>(MLE)</b></div>    |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>   | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>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; <b>(GLU, JAJ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z żółtym grochem 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pulpet jarski 120.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Sos warzywny b/m 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Cukinia z pieca 130.0g</div>                         | <div>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; <b>(GLU, GOR)</b></div> | <div>banan 120.00g;</div>                                                               |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>    | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g</div> <div>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; <b>(SEZ)</b></div>            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g</div> <div>Sos warzywny b/m 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Makaron bezglutenowy 180.0g</div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div>                                                           | <div>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; <b>(SEZ)</b></div>                                            | <div>banan 120.00g;</div>                                                               |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>  | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>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; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div>        | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g</div> <div>Sos warzywny b/m 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary b/soli 130.0g</div> | <div>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; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# ELMO

Czwartek 2026-03-12

DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 03 2026

Razem E: 2297.7 kcal | B 71.2 g | T 68.7 g | W 353.1 g | SFA 24.8 g | Cukry 95.1 g | Sól 7.9 g | Błonnik 14.7 g

DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 03 2026

Razem E: 2277.0 kcal | B 77.6 g | T 51.1 g | W 394.1 g | SFA 9.6 g | Cukry 45.1 g | Sól 7.6 g | Błonnik 38.5 g

DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 03 2026

Razem E: 2290.2 kcal | B 63.8 g | T 60.8 g | W 378.5 g | SFA 9.8 g | Cukry 87.8 g | Sól 6.1 g | Błonnik 20.5 g

DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 03 2026

Razem E: 2306.9 kcal | B 94.6 g | T 55.5 g | W 371.7 g | SFA 23.6 g | Cukry 84.1 g | Sól 1.3 g | Błonnik 28.3 g

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                          | posiłek nocny                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Twarożek waniliowy 80.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b>                                                                                    | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g 160.0g <b>(JAJ)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br><br>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g       | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, GOR, SEZ)</b>                                                             | chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b> |
| Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br><br>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, OZI, ORZ, SEZ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Rosół z makaronem 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br><br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br><br>Dynia z pieca 150.0g                             | Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, GOR)</b> | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(GLU, GOR)</b>            |
| Ryż na napoju roślinnym 300.0g<br><br>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b>                                                                              | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160.0g<br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br><br>Dynia z pieca 150.0g                           | Burak z pieca 80.0g<br><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; <b>(SEZ)</b>                                                                      | chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(GOR, SEZ)</b>                                             |
| Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Twarożek waniliowy 80.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                                     | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Rosół z makaronem b/soli 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br><br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/soli 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g<br><br>Dynia z pieca b/soli 150.0g | Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br><br>Burak z pieca b/soli 80.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                   | chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                           |

# ELMO

Piątek 2026-03-13

|                                                                                                                                                                           | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                               | posiłek nocny                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2109.5 kcal   B 70.1 g   T 63.1 g   W 320.9 g   SFA 22.6 g   Cukry 73.5 g   Sól 7.1 g   Błonnik 21.0 g</div> | <div>Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</div> <div>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym bg 160.0g (JAJ, RYB, SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR)</div> <div>banan 120.00g;</div> | <div>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</div>       | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</div>    |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2078.9 kcal   B 65.9 g   T 40.9 g   W 379.6 g   SFA 8.0 g   Cukry 85.6 g   Sól 6.0 g   Błonnik 40.4 g</div>    | <div>Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</div> <div>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Bukiet warzyw 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div>             | <div>Stupki marchewki 80.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</div> | <div>jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>                        |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2231.8 kcal   B 63.4 g   T 48.7 g   W 392.3 g   SFA 8.5 g   Cukry 82.8 g   Sól 4.2 g   Błonnik 35.4 g</div>    | <div>Platki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g</div> <div>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)</div>    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</div> <div>Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Bukiet warzyw 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div>                                                    | <div>Stupki marchewki 80.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</div>                                           | <div>Kisiel owocowy 200.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>       |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2223.5 kcal   B 95.6 g   T 53.8 g   W 354.6 g   SFA 21.3 g   Cukry 45.5 g   Sól 1.2 g   Błonnik 40.3 g</div>  | <div>Ryż na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>        | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany b/soli 400.0g (SEL)</div> <div>Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g</div> <div>Bukiet warzyw b/soli 180.1g</div>                                                 | <div>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>              | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</div> |

ELMO

Sobota 2026-03-14

|                                                                                                                                                                                      | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek nocny                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2283.3 kcal   B 76.0 g   T 73.5 g   W 332.0 g   SFA 26.4 g   Cukry 82.0 g   Sól 7.2 g   Błonnik 17.1 g</div></div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>                  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska 400.0g <b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>                                | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(SOJ, MLE, GOR, SEZ)</b></div> |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2239.1 kcal   B 71.7 g   T 66.5 g   W 354.3 g   SFA 10.5 g   Cukry 53.4 g   Sól 7.3 g   Błonnik 32.4 g</div></div>   | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Gulasz drobiowy 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.1g</div>                                                  | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></div>    |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2308.3 kcal   B 69.4 g   T 62.7 g   W 370.9 g   SFA 10.8 g   Cukry 105.2 g   Sól 6.0 g   Błonnik 19.5 g</div></div>  | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GOR, SEZ)</b></div>                              | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.1g</div>                                    | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                           | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                                   |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2428.2 kcal   B 108.7 g   T 64.9 g   W 365.3 g   SFA 26.1 g   Cukry 96.3 g   Sól 1.2 g   Błonnik 28.4 g</div></div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                     | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło b/soli 130.1g</div>        | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                 | <div>chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                       |

# ELMO

Niedziela 2026-03-15

|                                                                                                                                                                                      | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                     | posiłek nocny                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 1920.6 kcal   B 54.7 g   T 59.5 g   W 295.8 g   SFA 20.8 g   Cukry 59.1 g   Sól 7.8 g   Błonnik 20.5 g</div></div> | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></div>                    | <div>Surówka wiosenna 130.1g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony 400.0g <b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>ziemniaki 180.00g;</div>                                               | <div>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; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>       | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydżiane 12.00g; <b>(MLE)</b></div>      |
| <div>DIETA SP BEZMLECZNA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2244.6 kcal   B 72.8 g   T 68.3 g   W 351.9 g   SFA 18.0 g   Cukry 53.2 g   Sól 6.9 g   Błonnik 37.0 g</div></div>   | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, JAJ, SEL, GOR)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div>                             | <div>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 lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SEZ)</b></div> | <div>Kisiel owocowy 200.0g</div> <div>chrupki kukurydżiane 12.00g;</div>                |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 1965.5 kcal   B 68.2 g   T 49.0 g   W 320.4 g   SFA 10.2 g   Cukry 83.0 g   Sól 4.5 g   Błonnik 23.5 g</div></div>   | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym 300.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                     | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div>                                                            | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                 | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>chrupki kukurydżiane 12.00g;</div>                   |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 03 2026</div> <div><div>Razem E: 2068.7 kcal   B 97.2 g   T 51.9 g   W 317.3 g   SFA 22.9 g   Cukry 63.9 g   Sól 1.6 g   Błonnik 28.9 g</div></div>  | <div>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach b/soli 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca b/soli 130.0g</div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                      | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# Diety

Poniedziałek 2026-03-09

|                                                                                                                                                                              | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                               | posiłek nocny                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>   | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g <b>(RYB, MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb bezglutenowy 100.00g; sałata lodowa 20.00g;<br>masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b>                 | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200.0g <b>(SEL)</b><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g                                | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b>                                         | chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b>           |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Gruszka pieczona 150.0g<br>Pasta z makreli i twarogu 80.0g <b>(RYB, MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz biały 400.0g <b>(GLU, MLE, SEL)</b><br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230.0g <b>(SEL)</b><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br>Fasolka szparagowa parowana 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                               | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>   | Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata lodowa 20.00g;<br>masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                             | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g <b>(GLU, SO2)</b><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; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                 | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                              |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>         | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g <b>(SEL)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b>                    | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g <b>(GLU, SO2)</b><br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g                                                                                                                 | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;<br>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; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b> | jablko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;                                                                                |

# Diety

Wtorek 2026-03-10

|                                                                                                                                                                               | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek nocny                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>   | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEZ)</b></div>                    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 150.0g</div> <div>Udzik w sosie koperkowym (mięso 50g) 120.2g <b>(SEL)</b></div>                                       | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEZ)</b></div>      | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | <div>Platki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>        | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa minestrone 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 150.0g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>    | <div>Platki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</div> <div>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; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 130.0g</div>                                                              | <div>Stupki marchewki 80.0g</div> <div>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; <b>(GLU, MLE, SEZ)</b></div>      | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>          | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 200.0g</div> <div>Marchew z pieca 130.0g</div>                                                              | <div>Stupki marchewki 80.0g</div> <div>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; <b>(GLU, SEZ)</b></div>                   | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>              |

# Diety

Środa 2026-03-11

|                                                                                                                                                                              | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                  | posiłek nocny                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>   | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br><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; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b>                                      | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pulpet jarski 120.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br><br>Sos warzywny b/m 80.0g <b>(SEL)</b><br><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br><br>Kalafior z pary 130.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b>                                                                      | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><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; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                                     | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa z żółtym grochem 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g <b>(MLE)</b><br><br>Makaron 180.0g <b>(GLU)</b><br><br>Kalafior z pary 150.0g<br><br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                                            | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>   | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><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; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                                     | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g <b>(MLE)</b><br><br>Makaron 180.0g <b>(GLU)</b><br><br>Kalafior z pary 130.0g                                             | Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g<br><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; <b>(GLU, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 03 2026</div> <div>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</div>         | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br><br>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g <b>(GLU)</b><br><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; <b>(GLU)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g <b>(GLU, SO2)</b><br><br>Kalafior z pary 130.0g                                                                                   | Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g<br><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; <b>(GLU)</b>              | banan 120.00g;                                                             |

# Diety

Czwartek 2026-03-12

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 03 2026

Razem E: 2295.6 kcal | B 53.6 g | T 60.6 g | W 389.5 g | SFA 21.1 g | Cukry 107.8 g | Sól 5.7 g | Błonnik 17.6 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 03 2026

Razem E: 2507.2 kcal | B 111.3 g | T 60.2 g | W 393.4 g | SFA 26.3 g | Cukry 112.9 g | Sól 5.3 g | Błonnik 27.5 g

DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 03 2026

Razem E: 2132.5 kcal | B 72.3 g | T 53.1 g | W 358.5 g | SFA 21.9 g | Cukry 95.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 34.0 g

DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 03 2026

Razem E: 2132.1 kcal | B 46.2 g | T 60.3 g | W 369.9 g | SFA 8.1 g | Cukry 57.9 g | Sól 7.0 g | Błonnik 38.5 g

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek nocny                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Twarożek waniliowy 80.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b>                                                                  | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym (50g) 130.1g <b>(GLU, JAJ)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br><br>Dyńia z pieca 150.0g                                 | Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br><br>Burak z pieca 80.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b>                                      | chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b>           |
| Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Twarożek waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                             | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br><br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b><br><br>Dyńia z pieca 150.0g | Burak z pieca 80.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                            | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> |
| Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                           | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Kotlet warzywny b/jaj 100.2g <b>(GLU)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g                                                                               | Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                       |
| Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; paszтет sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Kotlet warzywny b/jaj 100.2g <b>(GLU)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g                                                                               | Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, GOR)</b>                                 | Kisiel owocowy 200.0g<br><br>chrupki kukurydziane 12.00g;                                                                             |

# Diety

Piątek 2026-03-13

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 03 2026

Razem E: 2091.0 kcal | B 52.0 g | T 50.8 g | W 363.9 g | SFA 16.7 g | Cukry 83.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 25.0 g

I śniadanie

Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g  
Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)**  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;  
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g  
Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)**  
Ziemniaki gotowane 180.0g  
Bukiet warzyw 130.0g  
Pulpety z dorsza (80g) w sosie pomidorowo-warzywnym 139.7g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**  
banan 120.00g;

kolacja

Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;  
chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartenika 50.00g;  
sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**

posiłek nocny

Kisiel owocowy 200.0g  
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 03 2026

Razem E: 2310.4 kcal | B 101.0 g | T 57.1 g | W 364.0 g | SFA 24.3 g | Cukry 87.1 g | Sól 8.5 g | Błonnik 33.3 g

Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**  
Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**  
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  
Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**  
Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 180.4g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**  
Ziemniaki gotowane 180.0g  
Bukiet warzyw 130.0g  
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**  
banan 120.00g;

Salatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;  
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 03 2026

Razem E: 2429.9 kcal | B 74.3 g | T 64.6 g | W 405.5 g | SFA 21.6 g | Cukry 72.1 g | Sól 5.5 g | Błonnik 54.7 g

Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;  
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g  
Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)**  
Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g  
Ziemniaki gotowane 180.0g  
Bukiet warzyw 130.0g  
banan 120.00g;

Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g  
Salatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;  
chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 03 2026

Razem E: 2313.5 kcal | B 55.8 g | T 49.7 g | W 429.0 g | SFA 7.6 g | Cukry 86.7 g | Sól 4.3 g | Błonnik 56.3 g

Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;  
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g  
Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)**  
Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g  
Ziemniaki gotowane 180.0g  
Bukiet warzyw 130.0g  
banan 120.00g;

Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g  
Stupki marchewki 80.0g  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;  
chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

# Diety

Sobota 2026-03-14

|                                                                                                                                                                               | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                             | posiłek nocny                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2319.8 kcal   B 57.0 g   T 67.0 g   W 376.8 g   SFA 22.1 g   Cukry 108.9 g   Sól 6.1 g   Błonnik 19.9 g</div>   | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEZ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.1g</div>                                            | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>                                                      | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(SOJ, MLE, SEZ)</b></div>           |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2557.0 kcal   B 108.7 g   T 69.6 g   W 387.3 g   SFA 28.1 g   Cukry 113.7 g   Sól 6.7 g   Błonnik 29.0 g</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska 400.0g <b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 130.1g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>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 lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                            | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2288.2 kcal   B 83.7 g   T 66.2 g   W 357.6 g   SFA 23.3 g   Cukry 83.7 g   Sól 5.5 g   Błonnik 34.0 g</div>    | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, GOR)</b></div>          | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Risotto z warzywami i cieciorą 310.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kalafior z parą 130.0g</div>                                                                                              | <div>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 lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                  | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                    |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2124.4 kcal   B 52.2 g   T 60.9 g   W 365.5 g   SFA 8.1 g   Cukry 64.9 g   Sól 5.0 g   Błonnik 44.4 g</div>          | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></div>                 | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Risotto z warzywami i cieciorą 310.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kalafior z parą 130.0g</div>                                                                                              | <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Stupki marchewki 80.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>                                                                 |

# Diety

Niedziela 2026-03-15

|                                                                                                                                                                             | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 1970.3 kcal   B 42.0 g   T 51.9 g   W 340.7 g   SFA 17.8 g   Cukry 76.2 g   Sól 6.4 g   Błonnik 24.2 g</div>  | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></div>       | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div>                                        | <div>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; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>                                                  | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; <b>(MLE)</b></div>       |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2334.7 kcal   B 97.0 g   T 61.8 g   W 360.1 g   SFA 27.2 g   Cukry 82.7 g   Sól 7.3 g   Błonnik 28.4 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Wieprzowina w pomidorach 230.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                                        | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2169.2 kcal   B 68.9 g   T 72.2 g   W 330.7 g   SFA 23.0 g   Cukry 52.0 g   Sól 6.3 g   Błonnik 43.9 g</div>  | <div>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR, SEZ)</b></div>                                                | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div>                                        | <div>Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2171.3 kcal   B 56.6 g   T 59.9 g   W 373.3 g   SFA 8.5 g   Cukry 57.3 g   Sól 6.1 g   Błonnik 47.1 g</div>        | <div>Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, GOR, SEZ)</b></div>            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 130.0g</div>                                        | <div>Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>              | <div>Kisiel owocowy 200.0g</div> <div>chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                 |

# ELMO

Poniedziałek 2026-03-09

| Poniedziałek 2026-03-09                                                   | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                             | II śniadanie                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                             | posiłek nocny                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div>   | <div>Platki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b><br/>Pasta z makreli i twarogu 80.0g<br/><b>(RYB, MLE)</b><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; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa b/m 400.0g<br/><b>(SEL)</b><br/>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br/>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g <b>(GLU)</b><br/>Surówka koperkowa 60.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br/>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</div> | <div>Jogurt z musem jabłkowym 100.0g<br/><b>(MLE)</b></div> | <div>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;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div>  | <div>Platki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b><br/>Pasta z makreli i twarogu 80.0g<br/><b>(RYB, MLE)</b><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; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa b/m 400.0g<br/><b>(SEL)</b><br/>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br/>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br/>Surówka koperkowa 60.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br/>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</div> | <div>Jogurt z musem jabłkowym 150.0g<br/><b>(MLE)</b></div> | <div>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;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> | <div>Platki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b><br/>Pasta z makreli i twarogu 80.0g<br/><b>(RYB, MLE)</b><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; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa b/m 400.0g<br/><b>(SEL)</b><br/>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br/>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g <b>(GLU)</b><br/>Surówka koperkowa 60.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br/>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</div> | <div>Jogurt z musem jabłkowym 150.0g<br/><b>(MLE)</b></div> | <div>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;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> |
| <div>DIETA SP. MATKI<br/>KARMIĄCEJ 09-15 03 2026</div>                    | <div>Platki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b><br/>Pasta z makreli i twarogu 80.0g<br/><b>(RYB, MLE)</b><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; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa b/m 400.0g<br/><b>(SEL)</b><br/>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br/>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g <b>(GLU)</b><br/>Surówka koperkowa 60.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br/>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</div> | <div>Jogurt z musem jabłkowym 150.0g<br/><b>(MLE)</b></div> | <div>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;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> |

# ELMO

Wtorek 2026-03-10

|                                                                                                                                                                                                       | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II śniadanie                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>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</div>    | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa jarzynowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 160.0g</div> <div>Marchew z pieca 100.0g</div> <div>Szpinak z pieca 60.0g</div> | <div>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g<br/><b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>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</div>  | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa jarzynowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 100.0g</div> <div>Szpinak z pieca 60.0g</div> | <div>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g<br/><b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>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</div> | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa jarzynowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 200.0g</div> <div>Marchew z pieca 100.0g</div> <div>Szpinak z pieca 60.0g</div> | <div>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g<br/><b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMiąCEJ 09-15 03 2026</div> <div>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</div>                    | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa jarzynowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 200.0g</div> <div>Marchew z pieca 100.0g</div> <div>Szpinak z pieca 60.0g</div> | <div>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g<br/><b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# ELMO

Šroda 2026-03-11

| Środa 2026-03-11                                             | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                           | II śniadanie                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczorek                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                         | posiłek nocny                                                              |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| DIETA SP. KOBIETY<br>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br>09-15 03 2026   | Kasza manna na mleku 300.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><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; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | kalarepa 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, SEZ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g <b>(MLE)</b><br>Makaron 160.0g <b>(GLU)</b><br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b><br>ogórek 100.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| DIETA SP. KOBIETY<br>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br>09-15 03 2026  | Kasza manna na mleku 300.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><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; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | kalarepa 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, SEZ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g <b>(MLE)</b><br>Makaron 180.0g <b>(GLU)</b><br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b><br>ogórek 100.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| DIETA SP. KOBIETY<br>CIĘŻARNEJ III TRYMESTR<br>09-15 03 2026 | Kasza manna na mleku 300.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><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; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; hummus 50.00g; <b>(GLU, SEZ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g <b>(MLE)</b><br>Makaron 200.0g <b>(GLU)</b><br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b><br>ogórek 100.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| DIETA SP. MATKI<br>KARMIĄCEJ 09-15 03 2026                   | Kasza manna na mleku 300.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><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; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; hummus 50.00g; <b>(GLU, SEZ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g <b>(MLE)</b><br>Makaron 200.0g <b>(GLU)</b><br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b><br>ogórek 100.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |

# ELMO

Czwartek 2026-03-12

|                                                                                                                                                                                                                   | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II śniadanie                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIEŻARNEJ I TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2292.5 kcal   B 92.5 g  <br/>T 60.3 g   W 359.8 g   SFA 24.8 g<br/>  Cukry 82.4 g   Sól 6.3 g  <br/>Błonnik 31.8 g</div>     | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> <div>Twarożek waniliowy 80.0g (<b>MLE</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; dżem<br/>truskawkowy, niskosłodzony 50.00g;<br/>sałata lodowa 20.00g; masło ekstra<br/>10.00g; (<b>GLU, MLE</b>)</div> | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i<br/>pieczonych warzyw 30.1g</div> <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb<br/>mieszany pszenno-żytni 30.00g;<br/>(<b>GLU</b>)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g<br/>(<b>GLU, SEL</b>)</div> <div>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy<br/>w sosie własnym 160.0g (<b>GLU, JAJ</b>)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g</div> <div>Dynia z pieca 100.0g</div> <div>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</div> | <div>Koktajl porzeczkowy 100.0g (<b>MLE</b>)</div> | <div>Pasztet warzywny z natką pietruszki<br/>60.0g (<b>GLU, JAJ</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony<br/>80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło<br/>ekstra 10.00g; (<b>GLU, MLE, GOR</b>)</div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br/>biała rzodkiew 40.00g; polędwica<br/>drobiowa 30.00g; sałata lodowa<br/>10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)</div> |
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIEŻARNEJ II TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2495.0 kcal   B 98.4 g  <br/>T 62.1 g   W 402.2 g   SFA 25.4 g<br/>  Cukry 91.9 g   Sól 7.0 g  <br/>Błonnik 34.9 g</div>    | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> <div>Twarożek waniliowy 80.0g (<b>MLE</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; dżem<br/>truskawkowy, niskosłodzony 60.00g;<br/>sałata lodowa 20.00g; masło ekstra<br/>10.00g; (<b>GLU, MLE</b>)</div> | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i<br/>pieczonych warzyw 30.0g</div> <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb<br/>mieszany pszenno-żytni 30.00g;<br/>(<b>GLU</b>)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g<br/>(<b>GLU, SEL</b>)</div> <div>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy<br/>w sosie własnym 160.0g (<b>GLU, JAJ</b>)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Dynia z pieca 100.0g</div> <div>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</div> | <div>Koktajl porzeczkowy 150.2g (<b>MLE</b>)</div> | <div>Pasztet warzywny z natką pietruszki<br/>70.0g (<b>GLU, JAJ</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony<br/>80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło<br/>ekstra 10.00g; (<b>GLU, MLE, GOR</b>)</div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br/>biała rzodkiew 40.00g; polędwica<br/>drobiowa 30.00g; sałata lodowa<br/>10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)</div> |
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIEŻARNEJ III TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2604.6 kcal   B 101.0<br/>g   T 64.0 g   W 423.4 g   SFA<br/>25.6 g   Cukry 104.2 g   Sól 7.2 g<br/>  Błonnik 36.8 g</div> | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> <div>Twarożek waniliowy 80.0g (<b>MLE</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; dżem<br/>truskawkowy, niskosłodzony 80.00g;<br/>sałata lodowa 20.00g; masło ekstra<br/>10.00g; (<b>GLU, MLE</b>)</div> | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i<br/>pieczonych warzyw 50.0g</div> <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb<br/>mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br/>(<b>GLU</b>)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g<br/>(<b>GLU, SEL</b>)</div> <div>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy<br/>w sosie własnym 160.0g (<b>GLU, JAJ</b>)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Dynia z pieca 100.0g</div> <div>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</div> | <div>Koktajl porzeczkowy 150.2g (<b>MLE</b>)</div> | <div>Pasztet warzywny z natką pietruszki<br/>70.0g (<b>GLU, JAJ</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony<br/>80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło<br/>ekstra 10.00g; (<b>GLU, MLE, GOR</b>)</div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br/>biała rzodkiew 40.00g; polędwica<br/>drobiowa 30.00g; sałata lodowa<br/>10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)</div> |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMIAĄCEJ 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2604.6 kcal   B 101.0<br/>g   T 64.0 g   W 423.4 g   SFA<br/>25.6 g   Cukry 104.2 g   Sól 7.2 g<br/>  Błonnik 36.8 g</div>                   | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> <div>Twarożek waniliowy 80.0g (<b>MLE</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; dżem<br/>truskawkowy, niskosłodzony 80.00g;<br/>sałata lodowa 20.00g; masło ekstra<br/>10.00g; (<b>GLU, MLE</b>)</div> | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i<br/>pieczonych warzyw 50.0g</div> <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb<br/>mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br/>(<b>GLU</b>)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g<br/>(<b>GLU, SEL</b>)</div> <div>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy<br/>w sosie własnym 160.0g (<b>GLU, JAJ</b>)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Dynia z pieca 100.0g</div> <div>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g</div> | <div>Koktajl porzeczkowy 150.2g (<b>MLE</b>)</div> | <div>Pasztet warzywny z natką pietruszki<br/>70.0g (<b>GLU, JAJ</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony<br/>80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło<br/>ekstra 10.00g; (<b>GLU, MLE, GOR</b>)</div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br/>biała rzodkiew 40.00g; polędwica<br/>drobiowa 30.00g; sałata lodowa<br/>10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)</div> |

ELMO

Piątek 2026-03-13

|                                                                                                                                                                                                                  | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | II śniadanie                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek nocny                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2250.5 kcal   B 92.1 g  <br/>T 57.9 g   W 357.3 g   SFA 22.9 g<br/>  Cukry 77.7 g   Sól 8.4 g  <br/>Błonnik 38.8 g</div>    | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> <div>Pasta z szynki 80.0g<br/>(<b>SOJ, MLE, SEL</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; pomidory,<br/>czerwone 80.00g; sałata lodowa<br/>20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> | <div>Ślupki marchewki 100.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g;<br/>łopatka wieprzowa 20.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)</div>                         | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g (<b>SEL</b>)</div> <div>Pulpety z dorsza w sosie<br/>pomidorowo-warzywnym 160.0g<br/>(<b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b>)</div> <div>Ziemniaki gotowane 160.0g</div> <div>Surówka colesław 60.0g (<b>JAJ, GOR</b>)</div> <div>Bukiet warzyw 130.1g</div> | <div>banan 120.00g; pieczywo chrupkie<br/>razowe 20.00g; (<b>GLU</b>)</div> | <div>Salatka jarzynowa 80.0g<br/>(<b>JAJ, MLE, SEL</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; szynka<br/>bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g;<br/>masło ekstra 10.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE</b>)</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka<br/>50.00g; (<b>GLU, MLE</b>)</div> |
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2401.6 kcal   B 97.3 g  <br/>T 58.9 g   W 388.5 g   SFA 23.2 g<br/>  Cukry 78.4 g   Sól 9.1 g  <br/>Błonnik 40.8 g</div>   | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> <div>Pasta z szynki 80.0g<br/>(<b>SOJ, MLE, SEL</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; pomidory,<br/>czerwone 80.00g; sałata lodowa<br/>20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> | <div>Ślupki marchewki 100.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g;<br/>łopatka wieprzowa 20.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)</div>                         | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g (<b>SEL</b>)</div> <div>Pulpety z dorsza w sosie<br/>pomidorowo-warzywnym 160.0g<br/>(<b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b>)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Surówka colesław 60.0g (<b>JAJ, GOR</b>)</div> <div>Bukiet warzyw 130.1g</div> | <div>banan 120.00g; pieczywo chrupkie<br/>razowe 20.00g; (<b>GLU</b>)</div> | <div>Salatka jarzynowa 80.0g<br/>(<b>JAJ, MLE, SEL</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 150.00g; szynka<br/>bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g;<br/>masło ekstra 10.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE</b>)</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka<br/>50.00g; (<b>GLU, MLE</b>)</div> |
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2520.5 kcal   B 100.5<br/>g   T 64.5 g   W 403.0 g   SFA<br/>26.3 g   Cukry 78.8 g   Sól 9.6 g  <br/>Błonnik 41.9 g</div> | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> <div>Pasta z szynki 80.0g<br/>(<b>SOJ, MLE, SEL</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; pomidory,<br/>czerwone 80.00g; sałata lodowa<br/>20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> | <div>Ślupki marchewki 100.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br/>łopatka wieprzowa 30.00g; masło<br/>ekstra 5.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g (<b>SEL</b>)</div> <div>Pulpety z dorsza w sosie<br/>pomidorowo-warzywnym 160.0g<br/>(<b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b>)</div> <div>Ziemniaki gotowane 200.0g</div> <div>Surówka colesław 60.0g (<b>JAJ, GOR</b>)</div> <div>Bukiet warzyw 130.1g</div> | <div>banan 120.00g; pieczywo chrupkie<br/>razowe 20.00g; (<b>GLU</b>)</div> | <div>Salatka jarzynowa 80.0g<br/>(<b>JAJ, MLE, SEL</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 150.00g; szynka<br/>bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g;<br/>masło ekstra 10.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE</b>)</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka<br/>50.00g; (<b>GLU, MLE</b>)</div> |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMiąCEJ 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2520.5 kcal   B 100.5<br/>g   T 64.5 g   W 403.0 g   SFA<br/>26.3 g   Cukry 78.8 g   Sól 9.6 g  <br/>Błonnik 41.9 g</div>                    | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> <div>Pasta z szynki 80.0g<br/>(<b>SOJ, MLE, SEL</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; pomidory,<br/>czerwone 80.00g; sałata lodowa<br/>20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/>(<b>GLU, MLE</b>)</div> | <div>Ślupki marchewki 100.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br/>łopatka wieprzowa 30.00g; masło<br/>ekstra 5.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Krupnik jaglany 400.0g (<b>SEL</b>)</div> <div>Pulpety z dorsza w sosie<br/>pomidorowo-warzywnym 160.0g<br/>(<b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b>)</div> <div>Ziemniaki gotowane 200.0g</div> <div>Surówka colesław 60.0g (<b>JAJ, GOR</b>)</div> <div>Bukiet warzyw 130.1g</div> | <div>banan 120.00g; pieczywo chrupkie<br/>razowe 20.00g; (<b>GLU</b>)</div> | <div>Salatka jarzynowa 80.0g<br/>(<b>JAJ, MLE, SEL</b>)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 150.00g; szynka<br/>bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g;<br/>masło ekstra 10.00g;<br/>(<b>GLU, SOJ, MLE</b>)</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka<br/>50.00g; (<b>GLU, MLE</b>)</div> |

# ELMO

Sobota 2026-03-14

|                                                                                                                                                                                                       | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | II śniadanie                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                       | posiłek nocny                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2335.8 kcal   B 101.4 g   T 68.2 g   W 342.3 g   SFA 27.4 g   Cukry 84.2 g   Sól 6.1 g   Błonnik 27.9 g</div>    | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, JAJ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>  | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>  |
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2532.7 kcal   B 109.2 g   T 70.1 g   W 380.4 g   SFA 28.1 g   Cukry 91.2 g   Sól 6.7 g   Błonnik 29.8 g</div>   | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, JAJ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | 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 lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>  |
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2614.1 kcal   B 110.7 g   T 70.4 g   W 398.9 g   SFA 28.1 g   Cukry 103.0 g   Sól 6.9 g   Błonnik 30.6 g</div> | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU, JAJ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | 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 lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>  |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMIAĄCEJ 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2614.3 kcal   B 110.7 g   T 70.4 g   W 398.9 g   SFA 28.1 g   Cukry 102.9 g   Sól 6.9 g   Błonnik 30.7 g</div>                   | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU, JAJ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | 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 lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |

# ELMO

Niedziela 2026-03-15

|                                                                                                                                                                                                                 | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                            | II śniadanie                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczorek                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                 | posiłek nocny                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2238.2 kcal   B 88.2 g  <br/>T 58.8 g   W 352.5 g   SFA 24.9 g<br/>  Cukry 59.0 g   Sól 7.9 g  <br/>Błonnik 31.8 g</div>   | <div>Kasza manna na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony<br/>80.00g; polędwica Gazdy 40.00g;<br/>sałata lodowa 20.00g; masło ekstra<br/>10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb<br/>mieszany pszenno-żytni 30.00g;<br/>kiełbasa krakowska<br/>drobiowo-wieprzowa 20.00g;<br/><b>(GLU, SOJ)</b></div>                          | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br/>Wieprzowina w pomidorach 200.0g<br/><b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem<br/>rzepakowym 160.0g <b>(GLU)</b><br/>Surówka wiosenna 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b><br/>Brokuły z pary 100.0g</div> | <div>Kisiel owocowy 200.0g<br/>wafle ryżowe naturalne 30.00g;</div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; pomidory,<br/>czerwone 80.00g; polędwica drobiowa<br/>50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło<br/>ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto<br/>drożdżowe 50.00g;<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2392.7 kcal   B 92.2 g  <br/>T 59.8 g   W 385.8 g   SFA 25.1 g<br/>  Cukry 59.6 g   Sól 8.5 g  <br/>Błonnik 33.9 g</div>  | <div>Kasza manna na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony<br/>80.00g; polędwica Gazdy 40.00g;<br/>sałata lodowa 20.00g; masło ekstra<br/>10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb<br/>mieszany pszenno-żytni 30.00g;<br/>kiełbasa krakowska<br/>drobiowo-wieprzowa 20.00g;<br/><b>(GLU, SOJ)</b></div>                          | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br/>Wieprzowina w pomidorach 200.0g<br/><b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem<br/>rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br/>Surówka wiosenna 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b><br/>Brokuły z pary 100.0g</div> | <div>Kisiel owocowy 200.0g<br/>wafle ryżowe naturalne 30.00g;</div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 150.00g; pomidory,<br/>czerwone 80.00g; polędwica drobiowa<br/>50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło<br/>ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto<br/>drożdżowe 50.00g;<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III TRYMESTR<br/>09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2517.5 kcal   B 95.4 g  <br/>T 64.9 g   W 403.0 g   SFA 28.0 g<br/>  Cukry 59.8 g   Sól 8.9 g  <br/>Błonnik 35.1 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony<br/>80.00g; polędwica Gazdy 40.00g;<br/>sałata lodowa 20.00g; masło ekstra<br/>10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb<br/>mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br/>kiełbasa krakowska<br/>drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło<br/>ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br/>Wieprzowina w pomidorach 200.0g<br/><b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem<br/>rzepakowym 200.0g <b>(GLU)</b><br/>Surówka wiosenna 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b><br/>Brokuły z pary 100.0g</div> | <div>Kisiel owocowy 200.0g<br/>wafle ryżowe naturalne 30.00g;</div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 150.00g; pomidory,<br/>czerwone 80.00g; polędwica drobiowa<br/>50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło<br/>ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto<br/>drożdżowe 50.00g;<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP MATKI<br/>KARMIAĄCEJ 09-15 03 2026</div> <div>Razem E: 2517.5 kcal   B 95.4 g  <br/>T 64.9 g   W 403.0 g   SFA 28.0 g<br/>  Cukry 59.8 g   Sól 8.9 g  <br/>Błonnik 35.1 g</div>                   | <div>Kasza manna na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony<br/>80.00g; polędwica Gazdy 40.00g;<br/>sałata lodowa 20.00g; masło ekstra<br/>10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb<br/>mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br/>kiełbasa krakowska<br/>drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło<br/>ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Barszcz czerwony b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br/>Wieprzowina w pomidorach 200.0g<br/><b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem<br/>rzepakowym 200.0g <b>(GLU)</b><br/>Surówka wiosenna 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b><br/>Brokuły z pary 100.0g</div> | <div>Kisiel owocowy 200.0g<br/>wafle ryżowe naturalne 30.00g;</div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez<br/>cukru 300.00g; chleb mieszany<br/>pszenno-żytni 150.00g; pomidory,<br/>czerwone 80.00g; polędwica drobiowa<br/>50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło<br/>ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto<br/>drożdżowe 50.00g;<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |

# ELMO

Poniedziałek 2026-03-09

|                        | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | II śniadanie                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                         | posiłek nocny                                                                                                                                    |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA D1 09-15 03 2026 | <p>Płatki pszenne na mleku 150.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Pasta z makreli i twarogu 30.0g<br/><b>(RYB, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>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</p>           | <p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p> | <p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Barszcz biały 200.0g<br/><b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g <b>(SEL)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g <b>(GLU)</b></p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</p> | <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; pieczywo chrupkie razowe 10.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> | <p>Kasza manna na mleku 150.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>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;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></p> | <p>biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> |
| DIETA D2 09-15 03 2026 | <p>Płatki pszenne na mleku 200.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>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</p>                                                                        | <p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p> | <p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Barszcz biały 300.0g<br/><b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g <b>(SEL)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g <b>(GLU)</b></p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</p> | <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> | <p>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;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></p>                                                          | <p>biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> |
| DIETA D3 09-15 03 2026 | <p>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Pasta z makreli i twarogu 40.0g<br/><b>(RYB, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>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</p>          | <p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p> | <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz biały 300.0g<br/><b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g <b>(SEL)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g <b>(GLU)</b></p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p> | <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> | <p>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;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></p>                                                         | <p>bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> |
| DIETA D4 09-15 03 2026 | <p>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Pasta z makreli i twarogu 80.0g<br/><b>(RYB, MLE)</b></p> <p>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; <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>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</p> | <p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p> | <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz biały 400.0g<br/><b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></p> <p>Fasolka szparagowa parowana 149.9g</p> | <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> | <p>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;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></p>                                             | <p>bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> |

# ELMO

Wtorek 2026-03-10

| Wtorek 2026-03-10                                                                                               | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | II śniadanie                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                               | podwieczorek                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                         | posiłek nocny                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| DIETA D1 09-15 03 2026                                                                                          | Platki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE)<br><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><br>chleb chrupki 10.00g; (GLU)                                           | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br><br>Zupa minestrone 200.0g (SEL)<br><br>Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL)<br><br>Ziemniaki gotowane 100.0g<br><br>Marchew z pieca 100.0g | Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL) | Słupki marchewki 40.0g<br><br>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa 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 09-15 03 2026                                                                                          | Platki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE)<br><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><br>chleb chrupki 20.00g; (GLU)                                           | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa minestrone 300.1g (SEL)<br><br>Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL)<br><br>Ziemniaki gotowane 120.0g<br><br>Marchew z pieca 100.0g | Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL) | Słupki marchewki 50.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa 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 09-15 03 2026                                                                                          | Platki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)<br><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><br>chleb chrupki 20.00g; (GLU)                                           | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa minestrone 300.1g (SEL)<br><br>Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g (SEL)<br><br>Ziemniaki gotowane 140.0g<br><br>Marchew z pieca 130.0g | Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL) | Słupki marchewki 80.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa 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 09-15 03 2026                                                                                          | Platki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)<br><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><br>chleb chrupki 20.00g; (GLU)                                           | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa minestrone 400.1g (SEL)<br><br>Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g (SEL)<br><br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br><br>Marchew z pieca 150.0g | Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL) | Słupki marchewki 80.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa 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) |
| 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 | 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                                                                                                                                            | 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 | 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                                                                    |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |

# ELMO

Środa 2026-03-11

|                                                                                                                                                              | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                             | II śniadanie                | obiad                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                          | posiłek nocny                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA D1 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | <div>Kasza manna na mleku 150.0g<br/>(GLU, MLE)</div> <div>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;<br/>(GLU, JAJ, MLE)</div>           | <div>gruszka 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</div> <div>Zupa z żółtym grochem 200.0g<br/>(SEL)</div> <div>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE)</div> <div>Makaron 100.0g (GLU)</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div> | <div>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g</div> | <div>Kasza manna na mleku 150.0g<br/>(GLU, MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; łopátka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br/>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</div> |
| <div>DIETA D2 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | <div>Kasza manna na mleku 200.0g<br/>(GLU, MLE)</div> <div>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;<br/>(GLU, JAJ, MLE)</div>           | <div>gruszka 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa z żółtym grochem 300.1g<br/>(SEL)</div> <div>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE)</div> <div>Makaron 120.0g (GLU)</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</div> | <div>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g</div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; łopátka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br/>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                                                       | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</div> |
| <div>DIETA D3 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g<br/>(GLU, MLE)</div> <div>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;<br/>(GLU, JAJ, MLE)</div>          | <div>gruszka 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z żółtym grochem 300.1g<br/>(SEL)</div> <div>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180.0g (MLE)</div> <div>Makaron 140.0g (GLU)</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</div> | <div>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g</div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopátka wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                                                      | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</div> |
| <div>DIETA D4 09-15 03 2026</div> <div>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</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g<br/>(GLU, MLE)</div> <div>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)</div> | <div>gruszka 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z żółtym grochem 400.1g<br/>(SEL)</div> <div>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</div> <div>Makaron 180.0g (GLU)</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g</div> | <div>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g</div> | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                                              | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</div> |

# ELMO

Czwartek 2026-03-12

DIETA D1 09-15 03 2026

Razem E: 1417.1 kcal | B 54.4 g |  
T 40.8 g | W 213.7 g | SFA 16.0 g  
| Cukry 62.0 g | Sól 2.9 g |  
Błonnik 15.0 g

Platki owsiane na mleku 150.0g  
(GLU, MLE)

Twarożek waniliowy 30.0g (MLE)

herbata czarna, parzona, napar bez  
cukru 250.00g; dżem truskawkowy,  
niskosłodzony 40.00g; bułki  
wrocławskie 30.00g; sałata lodowa  
20.00g; masło ekstra 5.00g;  
(GLU, MLE)

Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100%  
Dolina Czerska 200.00g;

Kompot wielowowocowy b/c 250.0g  
Rosół z makaronem 200.0g  
(GLU, SEL)  
Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy  
w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ)  
Ryż z olejem rzepakowym 100.0g  
Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g

mandarynka 1 szt 100.00g;

Paszet warzywny z natką pietruszki  
30.0g (**GLU, JAJ**)

Kasza manna na mleku 150.0g  
(**GLU, MLE**)

herbata czarna, parzona, napar bez  
cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g;  
bulki wrocławskie 30.00g; sałata  
lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;  
(**GLU, MLE, GOR**)

biała rzodkiew 40.00g; bułki  
wrocławskie 30.00g; polędwica  
drobiowa 20.00g; sałata lodowa  
10.00g; masło ekstra 5.00g;  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

DIETA D2 09-15 03 2026

Razem E: 1434.5 kcal | B 54.5 g |  
T 40.6 g | W 219.1 g | SFA 15.3 g  
| Cukry 65.2 g | Sól 3.0 g |  
Błonnik 16.7 g

Platki owsiane na mleku 200.0g  
(GLU, MLE)

Twarożek waniliowy 30.0g (MLE)

herbata czarna, parzona, napar bez  
cukru 300.00g; dżem truskawkowy,  
niskosłodzony 50.00g; bułki  
wrocławskie 30.00g; sałata lodowa  
20.00g; masło ekstra 5.00g;  
(GLU, MLE)

Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100%  
Dolina Czerska 200.00g;

Kompot wielowowocowy b/c 300.0g  
Rosół z makaronem 300.0g  
(**GLU, SEL**)  
Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy  
w sosie własnym 140.0g (**GLU, JAJ**)  
Ryż z olejem rzepakowym 120.0g  
Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g

mandarynka 1 szt 100.00g;

Paszet warzywny z natką pietruszki 30.0g (**GLU, JAJ**)  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (**GLU, MLE, GOR**)

biała rzodkiew 40.00g; bułki  
wrocławskie 30.00g; polędwica  
drobiowa 20.00g; sałata lodowa  
10.00g; masło ekstra 5.00g;  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

DIETA D3 09-15 03 2026

Razem E: 1902.4 kcal | B 69.7 g |  
T 57.3 g | W 284.7 g | SFA 23.3 g  
| Cukry 82.7 g | Sól 4.5 g |  
Błonnik 20.0 g

Platki owsiane na mleku 300.1g  
(GLU, MLE)

Twarożek waniliowy 40.0g (MLE)

herbata czarna, parzona, napar bez  
cukru 300.00g; dżem truskawkowy,  
niskosłodzony 60.00g; bułki  
wrocławskie 50.00g; sałata lodowa  
20.00g; masło ekstra 10.00g;  
(GLU, MLE)

Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100%  
Dolina Czerska 200.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g  
Rosół z makaronem 300.0g  
(GLU, SEL)  
Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy  
w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)  
Ryż z olejem rzepakowym 140.0g  
Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g

mandarynka 1 szt 100.00g;

Paszet warzywny z natką pietruszki  
40.0g (GLU, JAJ)

herbata czarna, parzona, napar bez  
cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g;  
bulki wrocławskie 50.00g; sałata  
lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;  
(GLU, MLE, GOR)

bulki wrocławskie 50.00g; biała  
rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa  
30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło  
ekstra 5.00g;  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

DIETA D4 09-15 03 2026

Razem E: 2442.6 kcal | B 90.4 g |  
T 60.7 g | W 395.9 g | SFA 24.3 g  
| Cukry 90.3 g | Sól 6.4 g |  
Błonnik 29.1 g

Platki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE)  
Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g  
sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100%  
Dolina Czerska 200.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g

Rosół z makaronem 400.0g  
(GLU, SEL)

Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy  
w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)

Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g

mandarynka 1 szt 100.00g;

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

herbata czarna, parzona, napar bez  
cukru 300.00g; chleb mieszany  
pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony  
80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło  
ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)

bułki wrocławskie 50.00g; biała  
rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa  
30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło  
ekstra 5.00g;  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

# ELMO

Piątek 2026-03-13

| Piątek 2026-03-13      | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | II śniadanie                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                              | podwieczorek   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                      | posiłek nocny                                                    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| DIETA D1 09-15 03 2026 | <p>Platki pszenne na mleku 150.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Pasta z szynki 30.0g<br/><b>(SOJ, MLE, SEL)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Razem E: 1351.9 kcal   B 58.3 g   T 36.6 g   W 206.0 g   SFA 15.2 g   Cukry 64.7 g   Sól 3.8 g   Błonnik 17.3 g</p>                  | Budyń czekoladowy 100.0g <b>(MLE)</b> | <p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Krupnik jaglany 200.0g <b>(SEL)</b></p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g<br/><b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Surówka colesław 100.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></p> | banan 120.00g; | <p>Kasza manna na mleku 150.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| DIETA D2 09-15 03 2026 | <p>Platki pszenne na mleku 200.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Pasta z szynki 30.0g<br/><b>(SOJ, MLE, SEL)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Razem E: 1368.9 kcal   B 58.5 g   T 37.7 g   W 208.5 g   SFA 15.2 g   Cukry 66.0 g   Sól 3.9 g   Błonnik 19.4 g</p>                  | Budyń czekoladowy 150.0g <b>(MLE)</b> | <p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 300.1g <b>(SEL)</b></p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g<br/><b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Surówka colesław 100.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></p> | banan 120.00g; | <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>                                                          | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| DIETA D3 09-15 03 2026 | <p>Platki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Pasta z szynki 40.0g<br/><b>(SOJ, MLE, SEL)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Razem E: 1743.2 kcal   B 71.6 g   T 52.4 g   W 258.2 g   SFA 22.8 g   Cukry 78.3 g   Sól 5.1 g   Błonnik 23.9 g</p>                 | Budyń czekoladowy 150.0g <b>(MLE)</b> | <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 300.1g <b>(SEL)</b></p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 150.1g<br/><b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Surówka colesław 129.9g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></p> | banan 120.00g; | <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>                                                         | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| DIETA D4 09-15 03 2026 | <p>Platki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Pasta z szynki 80.0g<br/><b>(SOJ, MLE, SEL)</b></p> <p>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;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Razem E: 2234.9 kcal   B 91.4 g   T 56.5 g   W 356.2 g   SFA 23.6 g   Cukry 80.9 g   Sól 7.9 g   Błonnik 32.8 g</p> | Budyń czekoladowy 150.0g <b>(MLE)</b> | <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.1g <b>(SEL)</b></p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g<br/><b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka colesław 150.1g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></p> | banan 120.00g; | <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>                                             | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |

# ELMO

Sobota 2026-03-14

|                        | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                             | II śniadanie                             | obiad                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek nocny                                                                                                                     |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA D1 09-15 03 2026 | Kasza kukurydziana na mleku 150.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>              | Koktajl brzoskwiniowy 99.9g <b>(MLE)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa śródziemnomorska 200.0g <b>(MLE, SEL)</b><br><br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g <b>(SEL)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 100.0g<br>Buraczki na ciepło 100.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |
| DIETA D2 09-15 03 2026 | Kasza kukurydziana na mleku 200.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>              | Koktajl brzoskwiniowy 99.9g <b>(MLE)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska 300.1g <b>(MLE, SEL)</b><br><br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g <b>(SEL)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 120.0g<br>Buraczki na ciepło 100.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                      | ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |
| DIETA D3 09-15 03 2026 | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>             | Koktajl brzoskwiniowy 99.9g <b>(MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska 300.1g <b>(MLE, SEL)</b><br><br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g <b>(SEL)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 140.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                     | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |
| DIETA D4 09-15 03 2026 | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | Koktajl brzoskwiniowy 99.9g <b>(MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska 400.0g <b>(MLE, SEL)</b><br><br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g <b>(SEL)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                         | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |
|                        | Razem E: 1424.5 kcal   B 61.0 g   T 45.9 g   W 198.3 g   SFA 18.2 g   Cukry 72.3 g   Sól 2.9 g   Błonnik 13.2 g                                                                                                                                                                       |                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |
|                        | Razem E: 1428.1 kcal   B 59.8 g   T 45.9 g   W 200.9 g   SFA 17.7 g   Cukry 75.6 g   Sól 2.8 g   Błonnik 14.9 g                                                                                                                                                                       |                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |
|                        | Razem E: 1908.6 kcal   B 76.1 g   T 62.5 g   W 268.7 g   SFA 25.7 g   Cukry 93.8 g   Sól 4.1 g   Błonnik 17.8 g                                                                                                                                                                       |                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |
|                        | Razem E: 2483.7 kcal   B 101.5 g   T 69.0 g   W 376.8 g   SFA 27.8 g   Cukry 103.2 g   Sól 6.3 g   Błonnik 26.8 g                                                                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |

# ELMO

Niedziela 2026-03-15

|                        | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                             | II śniadanie                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                 | posiłek nocny                                                                    |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA D1 09-15 03 2026 | Kasza manna na mleku 150.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><br>Kakao na mleku z/c 150.0g <b>(MLE)</b><br><br>ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b>              | pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br><br>Barszcz czerwony 200.0g<br><b>(MLE, SEL)</b><br><br>Wieprzowina w pomidorach 130.0g<br><b>(SEL)</b><br><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g <b>(GLU)</b><br><br>Surówka wiosenna 100.0g<br><b>(JAJ, GOR)</b> | Budyń waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b> | Kasza manna na mleku 150.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br><b>(GLU, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| DIETA D2 09-15 03 2026 | Kasza manna na mleku 200.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><br>Kakao na mleku z/c 150.0g <b>(MLE)</b><br><br>ogórek kiszony 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b>              | pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Barszcz czerwony 300.0g<br><b>(MLE, SEL)</b><br><br>Wieprzowina w pomidorach 140.0g<br><b>(SEL)</b><br><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g <b>(GLU)</b><br><br>Surówka wiosenna 99.9g<br><b>(JAJ, GOR)</b>  | Budyń waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br><b>(GLU, MLE)</b>                                                         | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| DIETA D3 09-15 03 2026 | Kasza manna na mleku 200.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><br>Kakao na mleku z/c 150.0g <b>(MLE)</b><br><br>ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b>             | pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Barszcz czerwony 300.0g<br><b>(MLE, SEL)</b><br><br>Wieprzowina w pomidorach 180.0g<br><b>(SEL)</b><br><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g <b>(GLU)</b><br><br>Surówka wiosenna 130.1g<br><b>(JAJ, GOR)</b> | Budyń waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, MLE)</b>                                                        | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| DIETA D4 09-15 03 2026 | Kasza manna na mleku 200.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><br>Kakao na mleku z/c 150.0g <b>(MLE)</b><br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</b> | pomarańcza 1/2 szt 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Barszcz czerwony 400.0g<br><b>(MLE, SEL)</b><br><br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g<br><b>(SEL)</b><br><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br><br>Surówka wiosenna 150.0g<br><b>(JAJ, GOR)</b> | Budyń waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                               | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |