

DIETA

Poniedziałek 2026-01-26

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2249.1 kcal B 91.8 g T 70.2 g W 328.7 g SFA 27.6 g Cukry 48.1 g Sól 7.8 g Błonnik 34.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2265.3 kcal B 89.6 g T 66.4 g W 345.1 g SFA 27.0 g Cukry 64.1 g Sól 6.5 g Błonnik 37.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 26.01-01.02.2026 Razem E: 2281.8 kcal B 77.0 g T 69.8 g W 353.5 g SFA 26.3 g Cukry 69.7 g Sól 6.0 g Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 26.01-01.02.2026 Razem E: 2120.3 kcal B 76.9 g T 58.1 g W 340.7 g SFA 21.4 g Cukry 66.7 g Sól 6.2 g Błonnik 38.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 129.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-01-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2249.9 kcal B 100.2 g T 63.5 g W 334.5 g SFA 25.3 g Cukry 60.8 g Sól 8.2 g Błonnik 30.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 180.0g (JAJ, GOR) Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2378.5 kcal B 105.2 g T 62.5 g W 362.1 g SFA 24.4 g Cukry 89.3 g Sól 6.8 g Błonnik 29.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 220.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 26.01-01.02.2026 Razem E: 2361.5 kcal B 96.7 g T 69.1 g W 348.9 g SFA 26.5 g Cukry 94.7 g Sól 6.5 g Błonnik 24.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 26.01-01.02.2026 Razem E: 2186.8 kcal B 94.2 g T 55.9 g W 339.4 g SFA 22.2 g Cukry 87.3 g Sól 6.7 g Błonnik 28.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.4g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2306.1 kcal B 75.7 g T 66.3 g W 372.4 g SFA 28.1 g Cukry 120.3 g Sól 7.2 g Błonnik 45.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łypatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2378.5 kcal B 77.6 g T 65.3 g W 384.9 g SFA 27.9 g Cukry 119.3 g Sól 6.9 g Błonnik 32.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łypatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 26.01-01.02.2026 Razem E: 2383.6 kcal B 68.5 g T 61.5 g W 403.8 g SFA 24.9 g Cukry 119.2 g Sól 6.5 g Błonnik 30.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 26.01-01.02.2026 Razem E: 2335.6 kcal B 72.4 g T 57.5 g W 394.1 g SFA 21.6 g Cukry 117.5 g Sól 5.7 g Błonnik 27.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łypatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-29

DIETA I PODSTAWOWA
26.01-01.02.2026

Razem E: 2279.9 kcal | B 94.3 g | T 61.6 g | W 350.7 g | SFA 26.2 g | Cukry 62.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 30.0 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
26.01-01.02.2026

Razem E: 2239.8 kcal | B 92.8 g | T 59.6 g | W 345.6 g | SFA 25.1 g | Cukry 61.0 g | Sól 6.0 g | Błonnik 27.5 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ.
26.01-01.02.2026

Razem E: 2294.9 kcal | B 92.6 g | T 61.2 g | W 353.9 g | SFA 24.9 g | Cukry 68.0 g | Sól 5.8 g | Błonnik 21.1 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU
26.01-01.02.2026

Razem E: 2157.8 kcal | B 92.6 g | T 51.9 g | W 340.9 g | SFA 20.8 g | Cukry 60.0 g | Sól 5.9 g | Błonnik 24.0 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Mus jabłkowo dyniowy 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartenika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-01-30

Piątek 2026-01-30	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2296.3 kcal B 92.4 g T 67.3 g W 344.5 g SFA 28.6 g Cukry 76.4 g Sól 8.5 g Błonnik 29.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2155.7 kcal B 85.0 g T 54.4 g W 346.4 g SFA 21.9 g Cukry 77.1 g Sól 7.8 g Błonnik 31.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 26.01-01.02.2026 Razem E: 2234.0 kcal B 83.9 g T 59.9 g W 353.2 g SFA 23.5 g Cukry 81.3 g Sól 7.6 g Błonnik 28.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 26.01-01.02.2026 Razem E: 2123.4 kcal B 85.1 g T 50.5 g W 347.2 g SFA 19.7 g Cukry 77.5 g Sól 7.8 g Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2477.2 kcal B 97.3 g T 74.1 g W 372.1 g SFA 28.7 g Cukry 83.2 g Sól 6.4 g Błonnik 29.6 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.1g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2380.5 kcal B 96.8 g T 67.4 g W 362.9 g SFA 27.8 g Cukry 79.7 g Sól 6.3 g Błonnik 28.6 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g	Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 26.01-01.02.2026 Razem E: 2427.6 kcal B 95.1 g T 68.6 g W 372.1 g SFA 28.4 g Cukry 83.2 g Sól 5.8 g Błonnik 24.5 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły ugotowane w wodzie na miękko 150.0g	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 26.01-01.02.2026 Razem E: 2315.7 kcal B 96.5 g T 60.3 g W 363.2 g SFA 24.9 g Cukry 79.8 g Sól 6.3 g Błonnik 28.8 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Niedziela 2026-02-01

Niedziela 2026-02-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2349.9 kcal B 84.3 g T 79.1 g W 342.6 g SFA 31.9 g Cukry 57.7 g Sól 5.9 g Błonnik 39.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2226.5 kcal B 81.5 g T 57.6 g W 356.2 g SFA 23.0 g Cukry 65.7 g Sól 5.5 g Błonnik 26.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 26.01-01.02.2026 Razem E: 2229.7 kcal B 80.7 g T 56.1 g W 360.8 g SFA 24.1 g Cukry 68.1 g Sól 5.4 g Błonnik 22.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartenika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior ugotowany w wodzie na miękko 148.8g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 26.01-01.02.2026 Razem E: 2171.3 kcal B 82.6 g T 51.3 g W 353.7 g SFA 20.8 g Cukry 63.7 g Sól 5.2 g Błonnik 22.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-26

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26.01-01.02.2026 Razem E: 2145.8 kcal B 94.7 g T 75.8 g W 293.9 g SFA 30.4 g Cukry 47.6 g Sól 8.5 g Błonnik 47.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.00g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2262.2 kcal B 99.8 g T 109.9 g W 231.6 g SFA 46.7 g Cukry 82.5 g Sól 4.1 g Błonnik 25.5 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.00g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2096.8 kcal B 99.8 g T 119.9 g W 167.9 g SFA 39.8 g Cukry 32.3 g Sól 2.4 g Błonnik 27.0 g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.00g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2217.9 kcal B 94.4 g T 61.5 g W 338.8 g SFA 26.5 g Cukry 81.8 g Sól 6.9 g Błonnik 36.8 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.00g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Twarożek chudy 100.0g (MLE) Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-01-27

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26.01-01.02.2026 Razem E: 2045.9 kcal B 96.5 g T 65.7 g W 289.6 g SFA 26.9 g Cukry 57.7 g Sól 7.4 g Błonnik 50.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 100.0g (JAJ, GOR) Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL) Kalafior z pary 60.0g	Koktajl gruszkowy b/c 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2286.0 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 232.7 g SFA 47.0 g Cukry 80.6 g Sól 4.2 g Błonnik 24.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2096.8 kcal B 99.4 g T 120.7 g W 166.1 g SFA 40.0 g Cukry 35.6 g Sól 2.9 g Błonnik 25.6 g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2031.5 kcal B 78.2 g T 56.0 g W 315.1 g SFA 24.8 g Cukry 92.8 g Sól 6.3 g Błonnik 29.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 130.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-28

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26.01-01.02.2026 Razem E: 2107.9 kcal B 85.7 g T 69.6 g W 308.4 g SFA 29.2 g Cukry 72.8 g Sól 8.0 g Błonnik 51.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek 50.0g (MLE) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2235.2 kcal B 99.6 g T 108.3 g W 224.2 g SFA 46.1 g Cukry 83.4 g Sól 2.6 g Błonnik 17.3 g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2055.6 kcal B 98.4 g T 119.7 g W 156.6 g SFA 39.7 g Cukry 37.5 g Sól 2.4 g Błonnik 23.5 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300.0g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300.0g	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2321.0 kcal B 70.4 g T 65.6 g W 381.8 g SFA 24.4 g Cukry 109.0 g Sól 5.8 g Błonnik 39.6 g	Pasta warzywna 80.0g (SEL) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Twarożek 50.0g (MLE) mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26.01-01.02.2026 Razem E: 2163.8 kcal B 89.2 g T 71.4 g W 317.6 g SFA 27.9 g Cukry 57.7 g Sól 6.9 g Błonnik 55.1 g	Slupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR)	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2305.1 kcal B 104.5 g T 116.5 g W 220.7 g SFA 48.1 g Cukry 80.0 g Sól 2.7 g Błonnik 21.9 g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2103.9 kcal B 100.7 g T 122.0 g W 162.9 g SFA 40.4 g Cukry 34.3 g Sól 2.5 g Błonnik 26.3 g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.5g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300.0g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.5g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300.0g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2254.3 kcal B 96.6 g T 58.5 g W 346.8 g SFA 24.9 g Cukry 78.3 g Sól 6.6 g Błonnik 27.9 g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g (MLE)	Cukinia z pieca 100.1g 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 bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-30	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26.01-01.02.2026 Razem E: 2087.5 kcal B 84.5 g T 66.5 g W 307.5 g SFA 25.1 g Cukry 67.8 g Sól 8.1 g Błonnik 47.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórkí, konserwowe 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	Salátka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2285.8 kcal B 99.3 g T 110.7 g W 236.9 g SFA 46.9 g Cukry 81.9 g Sól 4.1 g Błonnik 28.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2098.4 kcal B 98.2 g T 120.8 g W 168.2 g SFA 39.9 g Cukry 31.7 g Sól 2.5 g Błonnik 29.4 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2158.1 kcal B 87.6 g T 57.6 g W 334.2 g SFA 24.2 g Cukry 87.7 g Sól 8.1 g Błonnik 27.0 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26.01-01.02.2026 Razem E: 2310.9 kcal B 96.5 g T 79.7 g W 328.5 g SFA 31.0 g Cukry 62.5 g Sól 6.9 g Błonnik 54.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2285.9 kcal B 102.1 g T 109.3 g W 235.0 g SFA 46.5 g Cukry 84.8 g Sól 2.7 g Błonnik 17.9 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA S5-V PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2118.6 kcal B 101.4 g T 121.0 g W 170.8 g SFA 40.1 g Cukry 40.1 g Sól 2.6 g Błonnik 25.9 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2350.0 kcal B 89.8 g T 66.8 g W 364.9 g SFA 29.2 g Cukry 94.7 g Sól 6.8 g Błonnik 33.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 100.0g polędwica drobiowa 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Niedziela 2026-02-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26.01-01.02.2026 Razem E: 2042.3 kcal B 79.0 g T 66.4 g W 306.0 g SFA 25.4 g Cukry 49.0 g Sól 6.7 g Błonnik 52.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	ogórek 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 129.9g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2271.2 kcal B 99.8 g T 110.3 g W 226.0 g SFA 46.8 g Cukry 77.2 g Sól 2.6 g Błonnik 16.9 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2082.0 kcal B 98.9 g T 121.9 g W 159.1 g SFA 40.4 g Cukry 32.1 g Sól 2.5 g Błonnik 25.7 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2225.3 kcal B 82.1 g T 63.5 g W 346.0 g SFA 24.6 g Cukry 76.9 g Sól 7.1 g Błonnik 33.5 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.1g	Dip jogurtowy 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2155.3 kcal B 67.6 g T 80.8 g W 296.1 g SFA 27.6 g Cukry 55.3 g Sól 6.8 g Błonnik 21.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2215.2 kcal B 78.3 g T 60.8 g W 358.0 g SFA 13.3 g Cukry 55.9 g Sól 7.0 g Błonnik 34.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2126.2 kcal B 60.8 g T 58.3 g W 348.9 g SFA 10.2 g Cukry 77.8 g Sól 4.9 g Błonnik 26.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2222.4 kcal B 89.0 g T 61.1 g W 348.9 g SFA 23.7 g Cukry 65.0 g Sól 1.2 g Błonnik 35.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Marchew z pieca b/soli 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki b/soli 100.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2026-01-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2207.5 kcal B 75.6 g T 77.4 g W 307.7 g SFA 26.0 g Cukry 64.0 g Sól 6.1 g Błonnik 24.3 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2141.0 kcal B 71.8 g T 49.8 g W 367.6 g SFA 9.1 g Cukry 82.1 g Sól 5.2 g Błonnik 37.1 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 180.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2206.2 kcal B 70.1 g T 57.5 g W 358.1 g SFA 10.8 g Cukry 103.1 g Sól 4.2 g Błonnik 23.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 120.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2327.6 kcal B 108.1 g T 59.1 g W 354.3 g SFA 23.0 g Cukry 87.2 g Sól 1.6 g Błonnik 28.0 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem b/soli 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony b/soli 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 220.1g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2225.8 kcal B 58.7 g T 72.7 g W 338.1 g SFA 26.9 g Cukry 109.9 g Sól 7.7 g Błonnik 20.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2363.1 kcal B 50.7 g T 53.8 g W 440.1 g SFA 8.2 g Cukry 132.6 g Sól 5.5 g Błonnik 51.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g (GLU) chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2264.2 kcal B 53.9 g T 54.6 g W 397.1 g SFA 9.3 g Cukry 134.7 g Sól 5.3 g Błonnik 26.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2363.7 kcal B 87.8 g T 52.5 g W 400.2 g SFA 20.7 g Cukry 115.5 g Sól 1.4 g Błonnik 31.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g Sos warzywny b/m b/soli 80.0g (SEL) Makaron b/soli 180.0g (GLU) Dynia z pieca b/soli 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2233.1 kcal B 73.2 g T 67.2 g W 336.8 g SFA 25.2 g Cukry 65.8 g Sól 6.1 g Błonnik 16.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2296.6 kcal B 72.9 g T 60.6 g W 383.4 g SFA 10.1 g Cukry 68.0 g Sól 6.1 g Błonnik 31.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.1g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2217.8 kcal B 76.8 g T 56.8 g W 355.5 g SFA 10.5 g Cukry 70.3 g Sól 5.1 g Błonnik 16.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2286.2 kcal B 107.0 g T 59.5 g W 344.1 g SFA 25.1 g Cukry 61.0 g Sól 1.4 g Błonnik 27.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami b/soli 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana b/soli 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-30	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2180.5 kcal B 73.3 g T 70.8 g W 317.2 g SFA 28.2 g Cukry 78.6 g Sól 7.4 g Błonnik 16.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2269.4 kcal B 70.6 g T 63.1 g W 370.2 g SFA 11.0 g Cukry 88.5 g Sól 6.0 g Błonnik 32.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2211.6 kcal B 59.8 g T 46.8 g W 395.4 g SFA 8.2 g Cukry 109.3 g Sól 4.1 g Błonnik 33.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2227.5 kcal B 97.2 g T 50.8 g W 362.7 g SFA 20.9 g Cukry 89.9 g Sól 1.4 g Błonnik 32.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca b/soli 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik b/soli 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca b/soli 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2442.8 kcal B 76.2 g T 82.0 g W 354.8 g SFA 28.9 g Cukry 87.7 g Sól 6.2 g Błonnik 17.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym bg 160.0g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2314.4 kcal B 65.5 g T 46.8 g W 425.9 g SFA 8.5 g Cukry 109.8 g Sól 5.8 g Błonnik 43.1 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330.0g (GLU, SO2) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; gruszka 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2314.8 kcal B 60.0 g T 58.6 g W 398.5 g SFA 9.4 g Cukry 105.7 g Sól 4.5 g Błonnik 25.4 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Risotto z warzywami i ciociarką 319.9g (SEL) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2400.5 kcal B 110.1 g T 64.3 g W 361.6 g SFA 27.0 g Cukry 79.7 g Sól 1.2 g Błonnik 28.6 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g, b/soli 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym b/soli 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Brokuły z pary b/soli 150.0g	Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-02-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2103.3 kcal B 58.3 g T 65.9 g W 325.3 g SFA 22.7 g Cukry 60.1 g Sól 5.0 g Błonnik 20.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Słupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2033.1 kcal B 55.4 g T 44.4 g W 379.4 g SFA 7.5 g Cukry 62.3 g Sól 4.8 g Błonnik 47.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 330.4g (SEL) Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2107.1 kcal B 67.7 g T 51.2 g W 349.9 g SFA 9.2 g Cukry 75.2 g Sól 4.2 g Błonnik 21.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2253.7 kcal B 98.7 g T 52.8 g W 358.6 g SFA 21.4 g Cukry 61.9 g Sól 1.2 g Błonnik 27.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa b/soli 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym b/soli 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Kalafior z pary b/soli 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2194.4 kcal B 47.3 g T 67.6 g W 359.3 g SFA 21.3 g Cukry 77.3 g Sól 5.9 g Błonnik 26.5 g	Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; szynka białego 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2403.4 kcal B 101.6 g T 71.3 g W 356.3 g SFA 29.6 g Cukry 80.8 g Sól 7.3 g Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka białego 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2079.7 kcal B 72.6 g T 56.4 g W 340.2 g SFA 22.2 g Cukry 55.9 g Sól 6.8 g Błonnik 43.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 26.01-01.02.2026 Razem E: 1982.4 kcal B 47.1 g T 46.7 g W 367.4 g SFA 7.0 g Cukry 73.4 g Sól 5.4 g Błonnik 46.2 g	Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2026-01-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26.01-01.02.2026	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony 80.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 220.1g	Pasta z tuńczyka i twarogu 80.1g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
Razem E: 2135.2 kcal B 55.4 g T 61.7 g W 345.0 g SFA 19.2 g Cukry 106.7 g Sól 5.4 g Błonnik 22.3 g				
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26.01-01.02.2026	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Pasta z tuńczyka i twarogu 120.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2541.1 kcal B 119.0 g T 66.8 g W 379.3 g SFA 27.0 g Cukry 104.6 g Sól 7.6 g Błonnik 29.1 g				
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 26.01-01.02.2026	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2147.3 kcal B 68.0 g T 62.0 g W 345.5 g SFA 20.9 g Cukry 62.1 g Sól 5.5 g Błonnik 37.8 g				
DIETA SP. WEGAŃSKA 26.01-01.02.2026	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
Razem E: 2050.7 kcal B 51.5 g T 51.1 g W 362.5 g SFA 7.7 g Cukry 75.6 g Sól 4.2 g Błonnik 39.7 g				

DIETA

Środa 2026-01-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2242.2 kcal B 37.1 g T 60.1 g W 395.4 g SFA 17.5 g Cukry 129.5 g Sól 6.2 g Błonnik 25.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Mus owocowy 50.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2558.5 kcal B 100.1 g T 66.9 g W 403.3 g SFA 29.6 g Cukry 135.8 g Sól 6.5 g Błonnik 32.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2388.6 kcal B 70.5 g T 65.8 g W 400.6 g SFA 24.2 g Cukry 100.2 g Sól 5.8 g Błonnik 48.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g (MLE) chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g (GLU) chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2338.5 kcal B 47.6 g T 54.6 g W 437.9 g SFA 7.4 g Cukry 126.6 g Sól 5.2 g Błonnik 54.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z zielonym groszkiem 80.0g (SEL) jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g (GLU) chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Czwartek 2026-01-29

Czwartek 2026-01-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2194.8 kcal B 49.5 g T 56.8 g W 378.1 g SFA 20.6 g Cukry 75.7 g Sól 6.0 g Błonnik 21.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2301.3 kcal B 101.5 g T 61.8 g W 347.3 g SFA 26.3 g Cukry 62.3 g Sól 6.2 g Błonnik 27.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g ser twarogowy półtłusty 120.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2356.9 kcal B 80.5 g T 64.9 g W 381.2 g SFA 22.9 g Cukry 73.7 g Sól 4.8 g Błonnik 36.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2261.9 kcal B 50.2 g T 63.0 g W 395.3 g SFA 8.0 g Cukry 84.0 g Sól 4.9 g Błonnik 38.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	gruszka 150.00g;

DIETA

Piątek 2026-01-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2069.3 kcal B 52.7 g T 55.4 g W 345.8 g SFA 18.2 g Cukry 86.3 g Sól 6.6 g Błonnik 21.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2468.4 kcal B 103.9 g T 63.9 g W 385.9 g SFA 24.8 g Cukry 108.7 g Sól 8.8 g Błonnik 35.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 150.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2363.8 kcal B 75.0 g T 69.7 g W 374.6 g SFA 23.4 g Cukry 76.6 g Sól 6.9 g Błonnik 39.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2276.4 kcal B 49.4 g T 55.6 g W 412.9 g SFA 7.6 g Cukry 101.1 g Sól 6.2 g Błonnik 46.0 g	Pasta warzywna 100.1g (SEL) Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 408.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2026-01-31

Sobota 2026-01-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2291.6 kcal B 58.5 g T 66.8 g W 372.2 g SFA 23.2 g Cukry 91.5 g Sól 6.5 g Błonnik 20.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 50.0g (MLE) Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2553.8 kcal B 109.2 g T 72.5 g W 382.5 g SFA 30.5 g Cukry 97.0 g Sól 6.8 g Błonnik 29.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2413.7 kcal B 92.2 g T 62.7 g W 387.2 g SFA 28.7 g Cukry 100.4 g Sól 5.6 g Błonnik 37.8 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Brokuły z pary 150.0g	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2288.4 kcal B 53.0 g T 45.2 g W 435.8 g SFA 7.5 g Cukry 132.8 g Sól 4.0 g Błonnik 45.2 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; gruszka 150.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	banan 120.00g;

DIETA

Niedziela 2026-02-01

[illegible]

DIETA

Poniedziałek 2026-01-26

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2287.7 kcal B 97.9 g T 70.6 g W 332.9 g SFA 28.7 g Cukry 64.3 g Sól 8.9 g Błonnik 37.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; polędwica Gazdy 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2361.1 kcal B 100.7 g T 72.2 g W 345.5 g SFA 29.2 g Cukry 69.4 g Sól 8.7 g Błonnik 38.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.1g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2587.9 kcal B 107.0 g T 78.0 g W 384.0 g SFA 32.3 g Cukry 70.1 g Sól 9.8 g Błonnik 40.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 26.01-01.02.2026 Razem E: 2587.9 kcal B 107.0 g T 78.0 g W 384.0 g SFA 32.3 g Cukry 70.1 g Sól 9.8 g Błonnik 40.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-01-27

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2312.3 kcal B 103.5 g T 67.5 g W 338.3 g SFA 26.2 g Cukry 75.7 g Sól 7.8 g Błonnik 32.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 160.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR) Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2513.7 kcal B 112.3 g T 70.7 g W 373.6 g SFA 27.4 g Cukry 79.9 g Sól 8.7 g Błonnik 35.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR) Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl gruszkowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2609.3 kcal B 114.6 g T 75.4 g W 384.6 g SFA 30.3 g Cukry 80.2 g Sól 9.1 g Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR) Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 26.01-01.02.2026 Razem E: 2609.3 kcal B 114.6 g T 75.4 g W 384.6 g SFA 30.3 g Cukry 80.2 g Sól 9.1 g Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR) Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-28

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2399.8 kcal B 83.4 g T 70.2 g W 375.5 g SFA 29.3 g Cukry 120.3 g Sól 7.0 g Błonnik 35.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek 30.0g (MLE) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2576.0 kcal B 89.1 g T 72.3 g W 410.3 g SFA 29.9 g Cukry 121.4 g Sól 7.6 g Błonnik 38.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek 30.0g (MLE) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2680.6 kcal B 93.7 g T 73.4 g W 429.7 g SFA 30.4 g Cukry 133.9 g Sól 7.8 g Błonnik 38.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek 50.0g (MLE) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 26.01-01.02.2026 Razem E: 2680.6 kcal B 93.7 g T 73.4 g W 429.7 g SFA 30.4 g Cukry 133.9 g Sól 7.8 g Błonnik 38.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek 50.0g (MLE) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2268.0 kcal B 96.5 g T 65.2 g W 339.2 g SFA 26.5 g Cukry 66.3 g Sól 6.1 g Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2442.7 kcal B 102.3 g T 67.0 g W 374.0 g SFA 26.8 g Cukry 67.3 g Sól 6.7 g Błonnik 34.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2567.7 kcal B 104.6 g T 74.6 g W 387.0 g SFA 29.8 g Cukry 68.3 g Sól 7.0 g Błonnik 36.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 26.01-01.02.2026 Razem E: 2567.7 kcal B 104.6 g T 74.6 g W 387.0 g SFA 29.8 g Cukry 68.3 g Sól 7.0 g Błonnik 36.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-01-30	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2299.6 kcal B 93.1 g T 61.8 g W 358.7 g SFA 23.8 g Cukry 87.2 g Sól 9.3 g Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Salátka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2385.3 kcal B 98.2 g T 62.6 g W 372.9 g SFA 24.1 g Cukry 73.4 g Sól 10.2 g Błonnik 34.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Salátka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2548.6 kcal B 99.6 g T 67.3 g W 403.6 g SFA 26.9 g Cukry 88.2 g Sól 10.2 g Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Salátka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 26.01-01.02.2026 Razem E: 2548.6 kcal B 99.6 g T 67.3 g W 403.6 g SFA 26.9 g Cukry 88.2 g Sól 10.2 g Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Salátka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2336.9 kcal B 91.9 g T 68.6 g W 354.7 g SFA 29.2 g Cukry 89.2 g Sól 6.1 g Błonnik 30.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; biała rzodkiew 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2524.2 kcal B 100.2 g T 71.4 g W 388.2 g SFA 30.1 g Cukry 89.7 g Sól 6.7 g Błonnik 32.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2628.5 kcal B 100.9 g T 73.8 g W 409.1 g SFA 31.3 g Cukry 102.5 g Sól 7.0 g Błonnik 34.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 26.01-01.02.2026 Razem E: 2628.5 kcal B 100.9 g T 73.8 g W 409.1 g SFA 31.3 g Cukry 102.5 g Sól 7.0 g Błonnik 34.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Niedziela 2026-02-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2291.1 kcal B 84.0 g T 61.4 g W 363.4 g SFA 23.9 g Cukry 78.6 g Sól 5.2 g Błonnik 31.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka białego 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 80.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2446.3 kcal B 88.0 g T 62.3 g W 397.1 g SFA 24.1 g Cukry 79.1 g Sól 5.8 g Błonnik 33.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka białego 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 80.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26.01-01.02.2026 Razem E: 2518.2 kcal B 90.2 g T 63.0 g W 411.2 g SFA 24.2 g Cukry 79.0 g Sól 5.8 g Błonnik 33.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka białego 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 80.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 26.01-01.02.2026 Razem E: 2518.2 kcal B 90.2 g T 63.0 g W 411.2 g SFA 24.2 g Cukry 79.0 g Sól 5.8 g Błonnik 33.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka białego 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 80.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-26

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26.01-01.02.2026 Razem E: 1416.7 kcal B 60.8 g T 48.8 g W 193.6 g SFA 19.3 g Cukry 53.0 g Sól 3.6 g Błonnik 20.9 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 26.01-01.02.2026 Razem E: 1470.0 kcal B 62.1 g T 50.3 g W 203.3 g SFA 19.1 g Cukry 51.6 g Sól 4.2 g Błonnik 23.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 26.01-01.02.2026 Razem E: 1924.6 kcal B 76.5 g T 67.2 g W 267.2 g SFA 27.3 g Cukry 71.6 g Sól 5.8 g Błonnik 29.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 26.01-01.02.2026 Razem E: 2422.0 kcal B 96.5 g T 73.4 g W 361.4 g SFA 28.9 g Cukry 72.5 g Sól 7.9 g Błonnik 36.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-01-27

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26.01-01.02.2026 Razem E: 1438.3 kcal B 64.5 g T 42.3 g W 209.0 g SFA 17.0 g Cukry 66.7 g Sól 3.7 g Błonnik 18.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g Gołąbki bez zawijania 90.0g (JAJ) Sos pomidorowy 50.0g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 26.01-01.02.2026 Razem E: 1428.6 kcal B 64.4 g T 41.8 g W 208.9 g SFA 16.3 g Cukry 64.5 g Sól 3.8 g Błonnik 20.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g Gołąbki bez zawijania 90.0g (JAJ) Sos pomidorowy 50.0g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 26.01-01.02.2026 Razem E: 1904.9 kcal B 81.1 g T 58.8 g W 275.6 g SFA 24.4 g Cukry 85.9 g Sól 5.0 g Błonnik 26.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 140.0g Buraczki na ciepło 130.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 26.01-01.02.2026 Razem E: 2422.4 kcal B 103.7 g T 65.9 g W 370.4 g SFA 26.1 g Cukry 92.6 g Sól 7.9 g Błonnik 34.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 180.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-28

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26.01-01.02.2026 Razem E: 1420.5 kcal B 52.5 g T 45.7 g W 209.6 g SFA 18.6 g Cukry 86.7 g Sól 3.4 g Błonnik 18.2 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz ukraiński 200.0g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 60.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 26.01-01.02.2026 Razem E: 1426.7 kcal B 51.5 g T 45.8 g W 212.5 g SFA 18.1 g Cukry 90.4 g Sól 3.4 g Błonnik 19.8 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 300.1g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 60.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 26.01-01.02.2026 Razem E: 1894.7 kcal B 65.9 g T 63.5 g W 277.1 g SFA 26.6 g Cukry 110.7 g Sól 4.6 g Błonnik 23.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 60.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 26.01-01.02.2026 Razem E: 2368.0 kcal B 82.1 g T 66.9 g W 374.8 g SFA 27.5 g Cukry 117.8 g Sól 7.0 g Błonnik 31.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 60.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26.01-01.02.2026 Razem E: 1326.0 kcal B 58.1 g T 42.2 g W 186.8 g SFA 17.7 g Cukry 49.7 g Sól 2.6 g Błonnik 17.8 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) Ślupki marchewki 40.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 200.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barwnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 26.01-01.02.2026 Razem E: 1393.1 kcal B 59.3 g T 44.2 g W 198.5 g SFA 17.8 g Cukry 47.7 g Sól 3.0 g Błonnik 19.9 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) Ślupki marchewki 50.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barwnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 26.01-01.02.2026 Razem E: 1866.4 kcal B 75.5 g T 61.5 g W 264.4 g SFA 26.3 g Cukry 67.6 g Sól 3.8 g Błonnik 25.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 26.01-01.02.2026 Razem E: 2352.6 kcal B 97.7 g T 64.6 g W 360.2 g SFA 27.4 g Cukry 69.9 g Sól 6.1 g Błonnik 32.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-01-30	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26.01-01.02.2026 Razem E: 1374.2 kcal B 57.7 g T 42.5 g W 198.1 g SFA 17.5 g Cukry 60.3 g Sól 4.1 g Błonnik 16.2 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik 200.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 26.01-01.02.2026 Razem E: 1356.8 kcal B 56.0 g T 42.6 g W 196.1 g SFA 17.0 g Cukry 58.0 g Sól 4.3 g Błonnik 18.2 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 300.1g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 26.01-01.02.2026 Razem E: 1846.2 kcal B 73.4 g T 61.9 g W 260.1 g SFA 25.7 g Cukry 77.3 g Sól 6.0 g Błonnik 23.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 26.01-01.02.2026 Razem E: 2360.5 kcal B 97.2 g T 69.5 g W 352.2 g SFA 29.5 g Cukry 80.7 g Sól 9.3 g Błonnik 32.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 69.9g	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26.01-01.02.2026 Razem E: 1492.9 kcal B 59.4 g T 52.5 g W 205.3 g SFA 21.0 g Cukry 59.3 g Sól 3.1 g Błonnik 16.4 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 30.0g (MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Salatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 26.01-01.02.2026 Razem E: 1577.4 kcal B 61.6 g T 55.4 g W 219.1 g SFA 21.2 g Cukry 57.5 g Sól 3.5 g Błonnik 18.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 30.0g (MLE) Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Salatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 26.01-01.02.2026 Razem E: 2077.1 kcal B 76.6 g T 73.5 g W 290.7 g SFA 29.6 g Cukry 82.8 g Sól 4.4 g Błonnik 22.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 40.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 26.01-01.02.2026 Razem E: 2534.1 kcal B 95.8 g T 77.3 g W 381.1 g SFA 30.6 g Cukry 85.7 g Sól 6.7 g Błonnik 30.1 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Niedziela 2026-02-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26.01-01.02.2026 Razem E: 1427.1 kcal B 55.1 g T 49.1 g W 198.7 g SFA 17.2 g Cukry 55.7 g Sól 2.2 g Błonnik 15.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa grysikowa 200.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka wiosenna 100.1g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kalarepa 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 26.01-01.02.2026 Razem E: 1432.0 kcal B 53.9 g T 49.2 g W 201.4 g SFA 16.7 g Cukry 53.2 g Sól 2.1 g Błonnik 17.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 300.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka wiosenna 100.1g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 26.01-01.02.2026 Razem E: 1935.9 kcal B 69.0 g T 68.4 g W 270.6 g SFA 25.7 g Cukry 72.9 g Sól 3.0 g Błonnik 21.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 149.9g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka wiosenna 130.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g kalarepa 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 26.01-01.02.2026 Razem E: 2489.0 kcal B 88.1 g T 79.7 g W 367.6 g SFA 29.4 g Cukry 74.6 g Sól 5.5 g Błonnik 28.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)