Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-08	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2139.7 kcal | B 87.3 g | W 341.2 g | Cukry 68.5 g | T 55.7 g | NKT 22.6 g | Błonnik 38.8 g | Sód 2915.0 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 180g (JAJ) Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 08-17.09.2026 Razem E: 2317.4 kcal | B 91.3 g | W 369.2 g | Cukry 90.9 g | T 59.4 g | NKT 23.2 g | Błonnik 31.1 g | Sód 2669.4 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 08-17.09.2026 Razem E: 2478.5 kcal | B 95.0 g | W 384.3 g | Cukry 98.8 g | T 68.1 g | NKT 25.6 g | Błonnik 26.9 g | Sód 2719.1 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 08-17.09.2026 Razem E: 2307.3 kcal | B 92.6 g | W 375.5 g | Cukry 92.0 g | T 54.9 g | NKT 21.2 g | Błonnik 31.1 g | Sód 2794.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-09	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2301.0 kcal | B 87.6 g | W 338.0 g | Cukry 59.0 g | T 74.0 g | NKT 30.7 g | Błonnik 34.4 g | Sód 2694.5 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 08-17.09.2026 Razem E: 2388.1 kcal | B 86.5 g | W 359.8 g | Cukry 99.7 g | T 73.7 g | NKT 30.6 g | Błonnik 29.9 g | Sód 2621.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 08-17.09.2026 Razem E: 2290.3 kcal | B 71.9 g | W 375.6 g | Cukry 99.0 g | T 62.0 g | NKT 24.9 g | Błonnik 28.7 g | Sód 2668.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; kiełbasa krakowska mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony mielony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 08-17.09.2026 Razem E: 2226.4 kcal | B 75.8 g | W 365.3 g | Cukry 96.8 g | T 57.1 g | NKT 21.5 g | Błonnik 26.0 g | Sód 2372.9 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-10	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2197.6 kcal | B 95.0 g | W 329.9 g | Cukry 45.4 g | T 62.7 g | NKT 26.7 g | Błonnik 33.9 g | Sód 2216.7 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 08-17.09.2026 Razem E: 2296.9 kcal | B 95.1 g | W 357.5 g | Cukry 67.2 g | T 60.4 g | NKT 25.6 g | Błonnik 29.7 g | Sód 2254.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 08-17.09.2026 Razem E: 2345.4 kcal | B 95.0 g | W 365.1 g | Cukry 73.7 g | T 61.1 g | NKT 24.8 g | Błonnik 23.0 g | Sód 2160.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	Mus jabłkowo dyniowy 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 08-17.09.2026 Razem E: 2208.1 kcal | B 95.1 g | W 352.8 g | Cukry 66.3 g | T 51.9 g | NKT 20.8 g | Błonnik 26.2 g | Sód 2221.8 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Piątek 2026-09-11	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2252.2 kcal | B 91.7 g | W 335.4 g | Cukry 69.8 g | T 67.5 g | NKT 28.6 g | Błonnik 32.8 g | Sód 3312.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 08-17.09.2026 Razem E: 2127.8 kcal | B 85.0 g | W 339.5 g | Cukry 70.1 g | T 54.4 g | NKT 21.9 g | Błonnik 31.5 g | Sód 3033.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 08-17.09.2026 Razem E: 2206.1 kcal | B 83.9 g | W 346.2 g | Cukry 74.3 g | T 59.9 g | NKT 23.5 g | Błonnik 28.2 g | Sód 2957.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 08-17.09.2026 Razem E: 2095.6 kcal | B 85.1 g | W 340.2 g | Cukry 70.5 g | T 50.5 g | NKT 19.7 g | Błonnik 31.9 g | Sód 3039.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Sobota 2026-09-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2291.9 kcal | B 95.4 g | W 328.1 g | Cukry 53.3 g | T 74.7 g | NKT 29.1 g | Błonnik 34.0 g | Sód 2526.7 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; nektarynka 1 szt. 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 400g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka meksykańska 150g (JAJ)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 08-17.09.2026 Razem E: 2243.3 kcal | B 93.9 g | W 330.4 g | Cukry 74.6 g | T 67.4 g | NKT 28.1 g | Błonnik 28.7 g | Sód 2484.7 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 150g	Sałatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 08-17.09.2026 Razem E: 2290.3 kcal | B 92.3 g | W 339.6 g | Cukry 78.1 g | T 68.6 g | NKT 28.7 g | Błonnik 24.5 g | Sód 2317.7 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior ugotowany na miękko w wodzie 150g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kiełbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 08-17.09.2026 Razem E: 2178.5 kcal | B 93.6 g | W 330.7 g | Cukry 74.7 g | T 60.3 g | NKT 25.2 g | Błonnik 28.9 g | Sód 2501.4 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 150g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Niedziela 2026-09-13	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2395.2 kcal | B 89.6 g | W 345.5 g | Cukry 51.5 g | T 78.9 g | NKT 31.8 g | Błonnik 28.1 g | Sód 2229.6 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 08-17.09.2026 Razem E: 2227.3 kcal | B 85.4 g | W 354.2 g | Cukry 60.9 g | T 57.9 g | NKT 22.9 g | Błonnik 26.6 g | Sód 2170.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 08-17.09.2026 Razem E: 2236.8 kcal | B 84.6 g | W 358.8 g | Cukry 63.4 g | T 56.4 g | NKT 24.1 g | Błonnik 22.6 g | Sód 2100.4 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły ugotowane w wodzie na miękko 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 08-17.09.2026 Razem E: 2212.3 kcal | B 87.9 g | W 354.5 g | Cukry 62.4 g | T 54.2 g | NKT 22.0 g | Błonnik 22.7 g | Sód 2098.0 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Poniedziałek 2026-09-14	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2161.2 kcal | B 92.8 g | W 314.2 g | Cukry 41.9 g | T 66.6 g | NKT 26.8 g | Błonnik 31.2 g | Sód 4837.4 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 08-17.09.2026 Razem E: 2214.1 kcal | B 94.0 g | W 334.4 g | Cukry 54.4 g | T 62.7 g | NKT 26.4 g | Błonnik 31.3 g | Sód 2761.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 08-17.09.2026 Razem E: 2265.3 kcal | B 93.5 g | W 338.1 g | Cukry 56.8 g | T 65.8 g | NKT 26.7 g | Błonnik 25.8 g | Sód 2389.4 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary mielone 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 08-17.09.2026 Razem E: 2155.0 kcal | B 94.9 g | W 334.1 g | Cukry 54.6 g | T 55.8 g | NKT 22.6 g | Błonnik 31.0 g | Sód 2498.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2288.5 kcal | B 93.5 g | W 351.0 g | Cukry 86.7 g | T 63.8 g | NKT 26.7 g | Błonnik 35.6 g | Sód 3071.8 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 08-17.09.2026 Razem E: 2218.1 kcal | B 92.6 g | W 339.3 g | Cukry 87.1 g | T 60.7 g | NKT 25.0 g | Błonnik 32.1 g | Sód 2958.5 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 08-17.09.2026 Razem E: 2265.2 kcal | B 97.0 g | W 338.0 g | Cukry 93.1 g | T 63.1 g | NKT 27.4 g | Błonnik 25.7 g | Sód 2453.2 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130g Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 08-17.09.2026 Razem E: 2173.4 kcal | B 91.4 g | W 342.2 g | Cukry 87.0 g | T 54.5 g | NKT 22.8 g | Błonnik 29.4 g | Sód 2946.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-16	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2268.1 kcal | B 89.3 g | W 350.2 g | Cukry 67.9 g | T 62.9 g | NKT 30.5 g | Błonnik 27.4 g | Sód 2272.4 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 08-17.09.2026 Razem E: 2147.1 kcal | B 76.0 g | W 342.1 g | Cukry 80.9 g | T 58.2 g | NKT 27.8 g | Błonnik 24.4 g | Sód 2097.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 150g; (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 08-17.09.2026 Razem E: 2273.9 kcal | B 72.8 g | W 370.7 g | Cukry 84.2 g | T 60.5 g | NKT 29.9 g | Błonnik 21.4 g | Sód 2164.4 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 08-17.09.2026 Razem E: 2178.6 kcal | B 74.4 g | W 366.6 g | Cukry 81.8 g | T 51.8 g | NKT 26.2 g | Błonnik 25.5 g | Sód 2255.8 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-17	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2259.4 kcal | B 89.6 g | W 350.3 g | Cukry 99.7 g | T 63.1 g | NKT 25.4 g | Błonnik 33.3 g | Sód 2491.7 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 08-17.09.2026 Razem E: 2265.9 kcal | B 89.7 g | W 350.4 g | Cukry 98.4 g | T 62.8 g | NKT 25.3 g | Błonnik 29.3 g | Sód 2471.4 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 08-17.09.2026 Razem E: 2313.5 kcal | B 90.6 g | W 349.2 g | Cukry 95.2 g | T 67.2 g | NKT 25.9 g | Błonnik 24.3 g | Sód 2363.5 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 08-17.09.2026 Razem E: 2157.3 kcal | B 91.8 g | W 345.1 g | Cukry 92.9 g | T 52.2 g | NKT 21.5 g | Błonnik 29.4 g | Sód 2473.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-08	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 08-17.09.2026 Razem E: 2289.2 kcal | B 95.1 g | W 368.3 g | Cukry 66.2 g | T 61.5 g | NKT 24.8 g | Błonnik 58.1 g | Sód 3216.9 mg	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) ogórek 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 100g (JAJ) Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL) Kalafior z pary 60g	nektarynka 1 szt. 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 150g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2258.1 kcal | B 101.6 g | W 225.8 g | Cukry 73.7 g | T 111.1 g | NKT 47.0 g | Błonnik 24.3 g | Sód 1641.1 mg	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2096.8 kcal | B 99.4 g | W 166.1 g | Cukry 35.6 g | T 120.7 g | NKT 40.0 g | Błonnik 25.6 g | Sód 1153.8 mg	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 08-17.09.2026 Razem E: 2025.7 kcal | B 78.2 g | W 315.1 g | Cukry 92.8 g | T 56.0 g | NKT 24.8 g | Błonnik 29.5 g | Sód 2441.4 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Gruszka pieczona 130g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-09	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 08-17.09.2026 Razem E: 2214.9 kcal | B 96.0 g | W 308.5 g | Cukry 68.2 g | T 76.9 g | NKT 31.3 g | Błonnik 49.1 g | Sód 2978.5 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g gruszka 150g;	Słupki ogórka 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2203.5 kcal | B 99.5 g | W 216.4 g | Cukry 76.1 g | T 108.2 g | NKT 46.1 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1031.1 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2055.6 kcal | B 98.4 g | W 156.6 g | Cukry 37.5 g | T 119.7 g | NKT 39.7 g | Błonnik 23.5 g | Sód 942.8 mg	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 08-17.09.2026 Razem E: 2311.3 kcal | B 72.2 g | W 383.3 g | Cukry 108.9 g | T 63.2 g | NKT 23.0 g | Błonnik 39.6 g | Sód 2282.4 mg	Pasta warzywna 80g (SEL) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Twarożek chudy 50g (MLE) mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Dynia z pieca 130g	Dip koperkowy 70g (MLE) Marchew z pieca 100g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-10	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 08-17.09.2026 Razem E: 2105.5 kcal | B 90.7 g | W 307.7 g | Cukry 48.7 g | T 67.9 g | NKT 28.3 g | Błonnik 50.3 g | Sód 2528.8 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 50g pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Koktajl gruszkowy b/c 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2273.4 kcal | B 104.4 g | W 212.8 g | Cukry 72.7 g | T 116.4 g | NKT 48.1 g | Błonnik 21.7 g | Sód 1075.7 mg	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2103.9 kcal | B 100.7 g | W 162.9 g | Cukry 34.3 g | T 122.0 g | NKT 40.4 g | Błonnik 26.3 g | Sód 992.6 mg	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 08-17.09.2026 Razem E: 2248.5 kcal | B 96.6 g | W 346.8 g | Cukry 78.3 g | T 58.5 g | NKT 24.9 g | Błonnik 27.9 g | Sód 2567.6 mg	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryz z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Piątek 2026-09-11	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 08-17.09.2026 Razem E: 2119.4 kcal | B 83.9 g | W 310.9 g | Cukry 70.1 g | T 69.3 g | NKT 25.2 g | Błonnik 48.3 g | Sód 3220.8 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 50g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) gruszka 150g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2257.9 kcal | B 99.3 g | W 230.0 g | Cukry 74.9 g | T 110.7 g | NKT 46.9 g | Błonnik 28.1 g | Sód 1594.4 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2098.4 kcal | B 98.2 g | W 168.2 g | Cukry 31.7 g | T 120.8 g | NKT 39.9 g | Błonnik 29.4 g | Sód 976.3 mg	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 08-17.09.2026 Razem E: 2141.8 kcal | B 85.1 g | W 333.3 g | Cukry 87.7 g | T 57.3 g | NKT 24.2 g | Błonnik 27.0 g | Sód 3022.6 mg	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	Gruszka pieczona 130g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Sobota 2026-09-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 08-17.09.2026 Razem E: 2302.5 kcal | B 96.9 g | W 325.8 g | Cukry 54.9 g | T 79.6 g | NKT 30.9 g | Błonnik 55.4 g | Sód 2691.6 mg	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Słupki marchewki 80g jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka meksykańska 100g (JAJ) Kalafior z pary 60g	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; morele 2 szt. 70g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2258.1 kcal | B 102.1 g | W 228.0 g | Cukry 77.8 g | T 109.3 g | NKT 46.5 g | Błonnik 17.9 g | Sód 1069.8 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2118.6 kcal | B 101.4 g | W 170.8 g | Cukry 40.1 g | T 121.0 g | NKT 40.1 g | Błonnik 25.9 g | Sód 1022.7 mg	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 08-17.09.2026 Razem E: 2361.5 kcal | B 90.1 g | W 367.9 g | Cukry 94.9 g | T 66.9 g | NKT 29.2 g | Błonnik 35.1 g | Sód 2661.9 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 100g szynkowa drobiowa 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 150g	Jabłko pieczone 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Niedziela 2026-09-13	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 08-17.09.2026 Razem E: 2012.5 kcal | B 80.2 g | W 301.1 g | Cukry 44.9 g | T 64.8 g | NKT 24.9 g | Błonnik 49.3 g | Sód 3207.0 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; hummus 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160g (MLE, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2271.9 kcal | B 102.8 g | W 223.7 g | Cukry 72.5 g | T 110.3 g | NKT 46.6 g | Błonnik 16.9 g | Sód 1072.1 mg	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2110.5 kcal | B 101.9 g | W 163.8 g | Cukry 34.3 g | T 121.9 g | NKT 40.2 g | Błonnik 25.7 g | Sód 1032.6 mg	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 08-17.09.2026 Razem E: 2248.0 kcal | B 85.1 g | W 350.7 g | Cukry 79.2 g | T 63.5 g | NKT 24.5 g | Błonnik 33.5 g | Sód 2807.0 mg	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Dip jogurtowy 70g (MLE) Marchew z pieca 100g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 07.09-18.09.2026

Poniedziałek 2026-09-14	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 08-17.09.2026 Razem E: 2156.0 kcal | B 94.2 g | W 302.2 g | Cukry 36.3 g | T 75.1 g | NKT 28.9 g | Błonnik 51.7 g | Sód 2895.6 mg	Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; hummus 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2274.6 kcal | B 99.4 g | W 232.5 g | Cukry 74.7 g | T 110.7 g | NKT 47.1 g | Błonnik 25.0 g | Sód 1608.4 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2001.6 kcal | B 96.5 g | W 124.3 g | Cukry 32.2 g | T 129.4 g | NKT 41.5 g | Błonnik 25.1 g | Sód 999.4 mg	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 08-17.09.2026 Razem E: 2290.3 kcal | B 94.0 g | W 353.1 g | Cukry 93.3 g | T 62.9 g | NKT 27.4 g | Błonnik 32.7 g | Sód 2723.7 mg	Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 30g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Marchew z pieca 180g	mus jabłkowy 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 07.09-18.09.2026

Wtorek 2026-09-15	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 08-17.09.2026 Razem E: 2004.5 kcal | B 99.6 g | W 275.3 g | Cukry 53.5 g | T 64.0 g | NKT 25.9 g | Błonnik 42.7 g | Sód 2786.4 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) kalarepa 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70g	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; brzoskwinia 1 szt. 90g; (MLE)	Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2253.7 kcal | B 100.3 g | W 224.8 g | Cukry 71.7 g | T 111.1 g | NKT 47.0 g | Błonnik 23.9 g | Sód 1602.7 mg	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2084.2 kcal | B 97.8 g | W 165.0 g | Cukry 33.5 g | T 119.8 g | NKT 39.7 g | Błonnik 25.8 g | Sód 973.4 mg	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 08-17.09.2026 Razem E: 2105.6 kcal | B 95.0 g | W 327.8 g | Cukry 78.4 g | T 52.0 g | NKT 23.2 g | Błonnik 31.0 g | Sód 2622.3 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ser twarogowy chudy 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Gruszka pieczona 150g	Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 07.09-18.09.2026

Środa 2026-09-16	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 08-17.09.2026 Razem E: 2093.1 kcal | B 82.2 g | W 321.0 g | Cukry 56.9 g | T 63.8 g | NKT 26.4 g | Błonnik 49.6 g | Sód 2870.6 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g ogórki, konserwowe 60g; (GOR)	Koktajl gruszkowy b/c 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2197.5 kcal | B 98.5 g | W 216.1 g | Cukry 70.9 g | T 108.4 g | NKT 46.1 g | Błonnik 18.0 g | Sód 1238.2 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2060.0 kcal | B 97.3 g | W 159.9 g | Cukry 33.5 g | T 120.0 g | NKT 39.7 g | Błonnik 25.9 g | Sód 1189.1 mg	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 08-17.09.2026 Razem E: 2150.4 kcal | B 82.8 g | W 352.2 g | Cukry 96.2 g | T 51.2 g | NKT 25.0 g | Błonnik 26.7 g | Sód 2560.5 mg	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Makaron 180g (GLU) ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 100g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 07.09-18.09.2026

Czwartek 2026-09-17	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 08-17.09.2026 Razem E: 2144.5 kcal | B 94.6 g | W 312.6 g | Cukry 65.7 g | T 68.4 g | NKT 28.3 g | Błonnik 49.8 g | Sód 2983.0 mg	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki marchewki 100g chleb żytni razowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130g brzoskwinia 1 szt. 150g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2251.5 kcal | B 104.1 g | W 212.4 g | Cukry 73.3 g | T 114.5 g | NKT 47.5 g | Błonnik 22.4 g | Sód 1062.0 mg	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 08-17.09.2026 Razem E: 2090.5 kcal | B 100.1 g | W 163.2 g | Cukry 36.4 g | T 120.7 g | NKT 40.0 g | Błonnik 26.4 g | Sód 1027.0 mg	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 08-17.09.2026 Razem E: 2214.4 kcal | B 95.0 g | W 340.9 g | Cukry 82.8 g | T 59.0 g | NKT 26.3 g | Błonnik 31.2 g | Sód 2908.2 mg	Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Cukinia z pieca 130g	Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150g (MLE)	Marchew z pieca 100g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-08	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2054.8 kcal | B 63.5 g | W 307.9 g | Cukry 69.8 g | T 65.8 g | NKT 23.6 g | Błonnik 22.4 g | Sód 2395.7 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 200g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2094.4 kcal | B 72.0 g | W 366.8 g | Cukry 89.3 g | T 45.6 g | NKT 9.2 g | Błonnik 38.3 g | Sód 2302.7 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 180g Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2246.3 kcal | B 70.3 g | W 368.4 g | Cukry 107.4 g | T 57.7 g | NKT 10.7 g | Błonnik 25.8 g | Sód 1651.5 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 120g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2356.5 kcal | B 108.0 g | W 363.8 g | Cukry 91.0 g | T 58.5 g | NKT 23.0 g | Błonnik 29.8 g | Sód 618.5 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem b/soli 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony b/soli 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Buraczki na ciepło b/soli 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-09	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2226.7 kcal | B 68.8 g | W 326.9 g | Cukry 89.0 g | T 73.9 g | NKT 27.4 g | Błonnik 24.6 g | Sód 2487.1 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i jabłka 130g Makaron bezglutenowy. 180g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2268.2 kcal | B 63.4 g | W 394.9 g | Cukry 111.7 g | T 55.9 g | NKT 10.2 g | Błonnik 39.4 g | Sód 1737.5 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g	Pasta z soczewicy i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2160.6 kcal | B 56.0 g | W 368.6 g | Cukry 115.3 g | T 54.7 g | NKT 9.3 g | Błonnik 25.1 g | Sód 2070.9 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2254.7 kcal | B 90.0 g | W 370.2 g | Cukry 94.8 g | T 52.6 g | NKT 20.7 g | Błonnik 30.2 g | Sód 579.7 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m b/soli 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120g Sos warzywny b/m b/soli 80g (SEL) Makaron b/soli 180g (GLU) Brokuły z pary b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-10	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2223.2 kcal | B 75.1 g | W 331.8 g | Cukry 60.8 g | T 67.9 g | NKT 25.7 g | Błonnik 16.4 g | Sód 2295.3 mg	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2199.4 kcal | B 70.9 g | W 380.1 g | Cukry 59.0 g | T 51.4 g | NKT 9.9 g | Błonnik 33.2 g | Sód 2487.3 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2263.3 kcal | B 76.9 g | W 367.3 g | Cukry 75.9 g | T 56.9 g | NKT 10.5 g | Błonnik 18.8 g | Sód 1974.3 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2368.7 kcal | B 110.6 g | W 356.6 g | Cukry 67.2 g | T 61.9 g | NKT 26.3 g | Błonnik 29.7 g | Sód 560.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Fasolka szparagowa parowana b/soli 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Piątek 2026-09-11	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2152.6 kcal | B 73.3 g | W 310.3 g | Cukry 71.6 g | T 70.8 g | NKT 28.2 g | Błonnik 16.6 g | Sód 2893.1 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik kukurydziany 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2016.1 kcal | B 67.7 g | W 355.9 g | Cukry 81.1 g | T 42.8 g | NKT 8.6 g | Błonnik 34.1 g | Sód 2857.4 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2183.7 kcal | B 59.8 g | W 388.5 g | Cukry 102.3 g | T 46.8 g | NKT 8.2 g | Błonnik 33.5 g | Sód 1596.6 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik kukurydziany 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2199.6 kcal | B 97.2 g | W 355.8 g | Cukry 82.9 g | T 50.8 g | NKT 20.9 g | Błonnik 32.1 g | Sód 560.6 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik b/soli 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 130g banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Sobota 2026-09-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2393.2 kcal | B 75.9 g | W 349.9 g | Cukry 81.4 g | T 79.5 g | NKT 28.1 g | Błonnik 17.8 g | Sód 2362.0 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza jaglana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym bg 160g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2333.5 kcal | B 63.8 g | W 412.0 g | Cukry 102.5 g | T 56.6 g | NKT 9.2 g | Błonnik 43.6 g | Sód 2674.9 mg	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330g (GLU, SO2) Kalafior z pary 150g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2237.7 kcal | B 67.7 g | W 380.4 g | Cukry 96.6 g | T 54.0 g | NKT 9.7 g | Błonnik 20.9 g | Sód 1813.5 mg	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 320g (SEL) Kalafior z pary 150g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2263.3 kcal | B 107.2 g | W 329.1 g | Cukry 74.5 g | T 64.3 g | NKT 27.2 g | Błonnik 28.7 g | Sód 536.6 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) pieczywo niskosodowe 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g, b/soli 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym b/soli 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Kalafior z pary b/soli 150g	Sałatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Niedziela 2026-09-13	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2103.2 kcal | B 61.6 g | W 321.3 g | Cukry 55.0 g | T 66.1 g | NKT 22.6 g | Błonnik 19.3 g | Sód 1943.3 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2061.7 kcal | B 58.6 g | W 377.8 g | Cukry 53.8 g | T 44.6 g | NKT 7.7 g | Błonnik 36.3 g | Sód 1728.9 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 330g (SEL) Brokuły z pary 150g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2085.2 kcal | B 68.6 g | W 343.2 g | Cukry 68.2 g | T 51.5 g | NKT 9.3 g | Błonnik 21.7 g | Sód 1619.7 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Brokuły z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2260.3 kcal | B 102.6 g | W 356.6 g | Cukry 57.2 g | T 53.1 g | NKT 21.4 g | Błonnik 27.5 g | Sód 503.3 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa b/soli 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym b/soli 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Brokuły z pary b/soli 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Poniedziałek 2026-09-14	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2129.2 kcal | B 73.8 g | W 296.5 g | Cukry 44.2 g | T 75.1 g | NKT 27.7 g | Błonnik 17.2 g | Sód 5029.3 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese b/g 160g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 150g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2036.1 kcal | B 77.4 g | W 335.1 g | Cukry 42.5 g | T 50.6 g | NKT 11.2 g | Błonnik 30.0 g | Sód 2643.1 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2238.6 kcal | B 65.3 g | W 342.0 g | Cukry 65.4 g | T 72.2 g | NKT 13.0 g | Błonnik 23.1 g | Sód 2298.9 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese b/g 160g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2302.4 kcal | B 98.6 g | W 343.7 g | Cukry 56.0 g | T 67.7 g | NKT 25.1 g | Błonnik 32.0 g | Sód 528.6 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400g (SEL) Sos bolognese b/soli 160g (GLU, SEL) Makaron b/soli 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2254.8 kcal | B 81.9 g | W 298.5 g | Cukry 93.4 g | T 83.0 g | NKT 25.5 g | Błonnik 17.7 g | Sód 2377.0 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR)	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2196.1 kcal | B 84.2 g | W 343.7 g | Cukry 97.8 g | T 60.1 g | NKT 11.4 g | Błonnik 33.4 g | Sód 2227.6 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2060.8 kcal | B 74.5 g | W 332.6 g | Cukry 101.9 g | T 50.6 g | NKT 9.7 g | Błonnik 22.1 g | Sód 1620.1 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2148.6 kcal | B 110.6 g | W 322.3 g | Cukry 78.9 g | T 51.8 g | NKT 22.1 g | Błonnik 28.1 g | Sód 486.0 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400g (SEL) Udzik pieczony 80g b/soli 130g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy chudy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-16	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2195.0 kcal | B 63.7 g | W 335.2 g | Cukry 53.3 g | T 68.7 g | NKT 23.4 g | Błonnik 23.0 g | Sód 2179.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2148.9 kcal | B 62.4 g | W 374.2 g | Cukry 64.7 g | T 51.6 g | NKT 10.3 g | Błonnik 38.1 g | Sód 2128.4 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek kiszony. 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2185.0 kcal | B 49.5 g | W 394.3 g | Cukry 80.8 g | T 49.2 g | NKT 8.4 g | Błonnik 30.7 g | Sód 1693.8 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2252.7 kcal | B 88.8 g | W 365.7 g | Cukry 58.6 g | T 55.0 g | NKT 23.2 g | Błonnik 33.9 g | Sód 660.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g b/soli 140g Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Marchew z pieca b/soli 130g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-17	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2296.8 kcal | B 72.9 g | W 345.3 g | Cukry 103.9 g | T 70.8 g | NKT 25.7 g | Błonnik 14.8 g | Sód 2569.7 mg	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2161.1 kcal | B 72.6 g | W 372.3 g | Cukry 96.9 g | T 50.4 g | NKT 10.1 g | Błonnik 32.3 g | Sód 2858.3 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 08-17.09.2026 Razem E: 2204.0 kcal | B 73.2 g | W 354.6 g | Cukry 100.9 g | T 56.9 g | NKT 9.7 g | Błonnik 15.0 g | Sód 2285.9 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2298.1 kcal | B 101.6 g | W 350.4 g | Cukry 98.4 g | T 61.1 g | NKT 24.8 g | Błonnik 29.3 g | Sód 495.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m b/soli 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Buraczki na ciepło b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-08	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2092.4 kcal | B 45.2 g | W 351.2 g | Cukry 107.5 g | T 59.3 g | NKT 18.3 g | Błonnik 24.1 g | Sód 2173.2 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2516.2 kcal | B 107.7 g | W 388.2 g | Cukry 107.5 g | T 65.8 g | NKT 26.3 g | Błonnik 31.3 g | Sód 3059.8 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Kotlet mielony (100g) 120g (GLU, JAJ)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2169.1 kcal | B 77.7 g | W 342.9 g | Cukry 76.8 g | T 63.0 g | NKT 22.9 g | Błonnik 39.5 g | Sód 2061.0 mg	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	Twarożek 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2129.1 kcal | B 50.0 g | W 359.4 g | Cukry 86.0 g | T 64.1 g | NKT 8.3 g | Błonnik 42.9 g | Sód 1882.3 mg	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-09	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2200.4 kcal | B 38.5 g | W 383.3 g | Cukry 120.9 g | T 60.8 g | NKT 17.5 g | Błonnik 25.7 g | Sód 2538.2 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2657.4 kcal | B 112.7 g | W 383.6 g | Cukry 120.7 g | T 81.4 g | NKT 35.3 g | Błonnik 30.1 g | Sód 2423.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Twarożek 120g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2408.1 kcal | B 75.2 g | W 382.2 g | Cukry 89.1 g | T 72.7 g | NKT 25.1 g | Błonnik 42.0 g | Sód 1971.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g	Pasta z soczewicy i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2307.0 kcal | B 54.9 g | W 413.9 g | Cukry 105.8 g | T 56.5 g | NKT 7.6 g | Błonnik 46.6 g | Sód 1812.5 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g	Pasta z soczewicy i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-10	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2225.6 kcal | B 48.1 g | W 389.3 g | Cukry 81.3 g | T 56.7 g | NKT 20.5 g | Błonnik 23.4 g | Sód 2247.9 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2382.4 kcal | B 106.8 g | W 358.5 g | Cukry 68.0 g | T 64.3 g | NKT 26.9 g | Błonnik 29.8 g | Sód 2412.6 mg	Gruszka pieczona 150g Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami (120g) 240g (SEL)	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 120g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2276.1 kcal | B 81.5 g | W 381.2 g | Cukry 67.3 g | T 55.2 g | NKT 22.7 g | Błonnik 36.9 g | Sód 1843.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2100.7 kcal | B 46.8 g | W 403.4 g | Cukry 76.4 g | T 42.3 g | NKT 7.0 g | Błonnik 40.9 g | Sód 1682.6 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	gruszka 150g;

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Piątek 2026-09-11	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2041.4 kcal | B 52.7 g | W 338.9 g | Cukry 79.3 g | T 55.4 g | NKT 18.2 g | Błonnik 21.4 g | Sód 2569.3 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2471.2 kcal | B 108.2 g | W 379.0 g | Cukry 101.7 g | T 65.4 g | NKT 25.3 g | Błonnik 35.2 g | Sód 3718.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 150g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) banan 120g;	Pasta z szynki 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2338.7 kcal | B 75.8 g | W 365.0 g | Cukry 70.1 g | T 71.5 g | NKT 27.3 g | Błonnik 42.4 g | Sód 3022.6 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2276.1 kcal | B 52.0 g | W 409.2 g | Cukry 92.7 g | T 56.4 g | NKT 7.8 g | Błonnik 49.4 g | Sód 2560.0 mg	Hummus buraczany 80g (SEZ) Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 410g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Sobota 2026-09-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2257.8 kcal | B 57.6 g | W 364.9 g | Cukry 84.5 g | T 66.5 g | NKT 23.1 g | Błonnik 20.1 g | Sód 2570.5 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 50g (MLE) Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 150g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2529.2 kcal | B 109.4 g | W 375.5 g | Cukry 90.0 g | T 72.6 g | NKT 30.5 g | Błonnik 28.9 g | Sód 2774.7 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Sałatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2240.6 kcal | B 79.8 g | W 366.0 g | Cukry 98.2 g | T 59.1 g | NKT 22.6 g | Błonnik 46.3 g | Sód 1834.1 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Kalafior z pary 150g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2319.0 kcal | B 53.0 g | W 420.1 g | Cukry 127.3 g | T 56.6 g | NKT 7.8 g | Błonnik 47.8 g | Sód 1822.3 mg	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Kalafior z pary 150g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Niedziela 2026-09-13	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2073.4 kcal | B 48.5 g | W 354.3 g | Cukry 67.3 g | T 54.0 g | NKT 16.9 g | Błonnik 20.8 g | Sód 2097.3 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g) 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły z pary 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2565.2 kcal | B 124.5 g | W 376.9 g | Cukry 80.7 g | T 68.0 g | NKT 28.5 g | Błonnik 26.8 g | Sód 2275.1 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły z pary 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2226.4 kcal | B 70.4 g | W 374.6 g | Cukry 52.4 g | T 58.6 g | NKT 21.7 g | Błonnik 36.2 g | Sód 1715.6 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 310g (SEL) Brokuły z pary 150g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2083.7 kcal | B 52.6 g | W 386.6 g | Cukry 53.9 g | T 45.6 g | NKT 7.4 g | Błonnik 38.7 g | Sód 1590.4 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa jarska 400g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 310g (SEL) Brokuły z pary 150g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Poniedziałek 2026-09-14	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2162.4 kcal | B 57.0 g | W 336.1 g | Cukry 64.4 g | T 68.8 g | NKT 23.8 g | Błonnik 19.1 g | Sód 2965.8 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos bolognese 140g (GLU, SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2461.4 kcal | B 116.3 g | W 355.1 g | Cukry 71.9 g | T 71.4 g | NKT 30.4 g | Błonnik 31.3 g | Sód 5075.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese (120g) 200g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2157.7 kcal | B 87.2 g | W 330.3 g | Cukry 48.3 g | T 62.0 g | NKT 28.1 g | Błonnik 36.9 g | Sód 2870.4 mg	Twarożek z oliwkami 80g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2106.2 kcal | B 53.3 g | W 374.6 g | Cukry 65.9 g | T 53.5 g | NKT 7.7 g | Błonnik 42.9 g | Sód 1916.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2052.0 kcal | B 55.6 g | W 341.5 g | Cukry 103.2 g | T 53.8 g | NKT 17.9 g | Błonnik 20.7 g | Sód 2416.2 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g Udzik pieczony 80g 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2391.5 kcal | B 104.3 g | W 359.5 g | Cukry 103.8 g | T 65.8 g | NKT 27.5 g | Błonnik 32.4 g | Sód 3323.6 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 90g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2299.1 kcal | B 59.4 g | W 381.0 g | Cukry 92.2 g | T 68.3 g | NKT 23.3 g | Błonnik 45.7 g | Sód 2384.9 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2208.2 kcal | B 47.5 g | W 397.6 g | Cukry 100.8 g | T 55.6 g | NKT 8.2 g | Błonnik 43.5 g | Sód 1947.9 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 315g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-16	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2088.3 kcal | B 36.2 g | W 377.2 g | Cukry 80.0 g | T 52.3 g | NKT 16.2 g | Błonnik 32.0 g | Sód 2133.9 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2571.2 kcal | B 102.9 g | W 389.0 g | Cukry 97.4 g | T 72.9 g | NKT 34.8 g | Błonnik 26.0 g | Sód 2422.6 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2242.3 kcal | B 77.2 g | W 356.5 g | Cukry 71.4 g | T 62.6 g | NKT 30.1 g | Błonnik 29.6 g | Sód 2004.9 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta z zielonego groszku 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek kiszony. 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2094.4 kcal | B 47.8 g | W 395.8 g | Cukry 66.4 g | T 42.8 g | NKT 6.7 g | Błonnik 41.4 g | Sód 1706.1 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g	Pasta z zielonego groszku 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek kiszony. 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-17	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2239.3 kcal | B 54.4 g | W 366.6 g | Cukry 111.2 g | T 65.0 g | NKT 21.9 g | Błonnik 19.1 g | Sód 2563.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 08-17.09.2026 Razem E: 2477.8 kcal | B 104.9 g | W 374.2 g | Cukry 117.9 g | T 69.2 g | NKT 28.3 g | Błonnik 30.0 g | Sód 2633.5 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2242.1 kcal | B 74.1 g | W 366.0 g | Cukry 109.5 g | T 61.9 g | NKT 22.1 g | Błonnik 44.2 g | Sód 1878.7 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 08-17.09.2026 Razem E: 2153.2 kcal | B 47.1 g | W 392.8 g | Cukry 123.5 g | T 52.5 g | NKT 7.7 g | Błonnik 45.0 g | Sód 1727.9 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-08	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 08-17.09.2026 Razem E: 1423.8 kcal | B 61.8 g | W 216.1 g | Cukry 73.7 g | T 39.3 g | NKT 16.0 g | Błonnik 20.9 g | Sód 1371.1 mg	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Rosół z makaronem 200g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 100g Buraczki na ciepło 100g Gołąbki bez zawijania 90g (JAJ) Sos pomidorowy 50g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 08-17.09.2026 Razem E: 1414.8 kcal | B 61.7 g | W 216.1 g | Cukry 71.7 g | T 38.8 g | NKT 15.3 g | Błonnik 23.1 g | Sód 1400.0 mg	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 120g Buraczki na ciepło 100g Gołąbki bez zawijania 90g (JAJ) Sos pomidorowy 50g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 08-17.09.2026 Razem E: 1855.1 kcal | B 77.4 g | W 276.1 g | Cukry 86.4 g | T 55.2 g | NKT 23.3 g | Błonnik 28.2 g | Sód 1871.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 140g Buraczki na ciepło 130g Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 08-17.09.2026 Razem E: 2283.3 kcal | B 90.6 g | W 369.5 g | Cukry 91.8 g | T 57.2 g | NKT 23.2 g | Błonnik 36.5 g | Sód 2707.5 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 180g Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-09	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 08-17.09.2026 Razem E: 1536.8 kcal | B 64.4 g | W 211.3 g | Cukry 66.3 g | T 52.4 g | NKT 21.0 g | Błonnik 16.4 g | Sód 1294.1 mg	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz ukraiński 200g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160g (MLE, SEL) Makaron 100g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D2 08-17.09.2026 Razem E: 1529.1 kcal | B 63.4 g | W 210.7 g | Cukry 64.3 g | T 52.5 g | NKT 20.5 g | Błonnik 17.9 g | Sód 1328.2 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz ukraiński 300g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160g (MLE, SEL) Makaron 120g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D3 08-17.09.2026 Razem E: 1966.2 kcal | B 77.2 g | W 269.3 g | Cukry 78.1 g | T 69.9 g | NKT 28.9 g | Błonnik 22.2 g | Sód 1734.1 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180g (MLE, SEL) Makaron 140g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 80g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D4 08-17.09.2026 Razem E: 2486.9 kcal | B 98.7 g | W 363.5 g | Cukry 79.3 g | T 77.9 g | NKT 31.2 g | Błonnik 29.4 g | Sód 2693.1 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-10	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 08-17.09.2026 Razem E: 1298.9 kcal | B 57.4 g | W 183.8 g | Cukry 36.7 g | T 40.9 g | NKT 16.8 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1027.8 mg	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 200g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160g Ryż z olejem rzepakowym 100g Fasolka szparagowa parowana 100g	chrupki kukurydziane 12g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 08-17.09.2026 Razem E: 1365.7 kcal | B 57.6 g | W 195.8 g | Cukry 34.9 g | T 43.3 g | NKT 17.1 g | Błonnik 19.2 g | Sód 1091.6 mg	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160g Ryż z olejem rzepakowym 120g Fasolka szparagowa parowana 100g	chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 08-17.09.2026 Razem E: 1811.0 kcal | B 73.4 g | W 254.8 g | Cukry 48.2 g | T 60.7 g | NKT 25.6 g | Błonnik 24.5 g | Sód 1393.0 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180g Ryż z olejem rzepakowym 140g Fasolka szparagowa parowana 130g	chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 08-17.09.2026 Razem E: 2312.3 kcal | B 97.7 g | W 350.7 g | Cukry 51.1 g | T 64.5 g | NKT 27.2 g | Błonnik 31.5 g | Sód 2174.2 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Piątek 2026-09-11	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 08-17.09.2026 Razem E: 1387.5 kcal | B 55.9 g | W 202.9 g | Cukry 59.6 g | T 42.6 g | NKT 16.9 g | Błonnik 15.9 g | Sód 1606.8 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Krupnik 200g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 100g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)	banan 120g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 08-17.09.2026 Razem E: 1370.3 kcal | B 54.2 g | W 201.0 g | Cukry 57.3 g | T 42.7 g | NKT 16.3 g | Błonnik 17.9 g | Sód 1696.8 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik 300g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 120g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)	banan 120g;	Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 08-17.09.2026 Razem E: 1831.7 kcal | B 71.6 g | W 257.9 g | Cukry 69.6 g | T 62.0 g | NKT 25.1 g | Błonnik 22.9 g | Sód 2346.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 140g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR)	banan 120g;	Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 08-17.09.2026 Razem E: 2346.0 kcal | B 95.4 g | W 350.1 g | Cukry 73.0 g | T 69.6 g | NKT 28.8 g | Błonnik 32.2 g | Sód 3623.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 70g	banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Sobota 2026-09-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 08-17.09.2026 Razem E: 1559.3 kcal | B 62.1 g | W 216.1 g | Cukry 67.2 g | T 54.2 g | NKT 21.9 g | Błonnik 18.2 g | Sód 1224.3 mg	Kakao na mleku z/c 150g (MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30g (MLE) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa pomidorowa z ryżem 200g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka meksykańska 100g (JAJ)	morele 2 szt. 70g;	Sałatka jarzynowa 40g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; łopatka z pietruszką 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 08-17.09.2026 Razem E: 1643.4 kcal | B 64.3 g | W 229.8 g | Cukry 65.5 g | T 57.1 g | NKT 22.1 g | Błonnik 20.0 g | Sód 1386.4 mg	Kakao na mleku z/c 150g (MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30g (MLE) Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 300g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka meksykańska 100g (JAJ)	morele 2 szt 70g;	Sałatka jarzynowa 50g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 08-17.09.2026 Razem E: 2025.6 kcal | B 75.2 g | W 280.2 g | Cukry 79.5 g | T 73.3 g | NKT 29.5 g | Błonnik 23.7 g | Sód 1689.9 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 40g (MLE) Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 400g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka meksykańska 130g (JAJ)	morele 2 szt. 70g;	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 08-17.09.2026 Razem E: 2482.6 kcal | B 94.5 g | W 370.6 g | Cukry 82.3 g | T 77.1 g | NKT 30.5 g | Błonnik 31.5 g | Sód 2571.3 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem 400g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka meksykańska 150g (JAJ)	morele 2 szt. 70g;	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Niedziela 2026-09-13	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 08-17.09.2026 Razem E: 1452.9 kcal | B 57.8 g | W 203.4 g | Cukry 58.4 g | T 49.2 g | NKT 17.1 g | Błonnik 15.7 g | Sód 897.4 mg	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa grysikowa 200g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 08-17.09.2026 Razem E: 1457.7 kcal | B 56.5 g | W 206.1 g | Cukry 56.0 g | T 49.3 g | NKT 16.6 g | Błonnik 16.9 g | Sód 882.8 mg	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa grysikowa 300g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 08-17.09.2026 Razem E: 1932.2 kcal | B 71.3 g | W 268.3 g | Cukry 69.0 g | T 68.5 g | NKT 25.6 g | Błonnik 20.8 g | Sód 1223.6 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 150g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 08-17.09.2026 Razem E: 2483.0 kcal | B 90.3 g | W 365.4 g | Cukry 70.8 g | T 79.8 g | NKT 29.3 g | Błonnik 28.4 g | Sód 2175.3 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; pasztet z dziadkowego pieca 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Poniedziałek 2026-09-14	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 07-18.09.2026 Razem E: 1348.7 kcal | B 57.5 g | W 186.9 g | Cukry 55.8 g | T 45.4 g | NKT 17.8 g | Błonnik 15.0 g | Sód 2218.1 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa ogórkowa 200g (MLE, SEL) Sos bolognese 130g (GLU, SEL) Makaron 100g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 07-18.09.2026 Razem E: 1398.3 kcal | B 59.0 g | W 195.9 g | Cukry 53.7 g | T 46.8 g | NKT 17.6 g | Błonnik 17.1 g | Sód 2880.7 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ogórkowa 300g (MLE, SEL) Sos bolognese 130g (GLU, SEL) Makaron 120g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 07-18.09.2026 Razem E: 1839.9 kcal | B 75.4 g | W 252.2 g | Cukry 66.3 g | T 64.8 g | NKT 26.1 g | Błonnik 22.3 g | Sód 3828.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 150g (GLU, SEL) Makaron 140g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 07-18.09.2026 Razem E: 2194.3 kcal | B 92.8 g | W 320.2 g | Cukry 67.9 g | T 67.4 g | NKT 27.0 g | Błonnik 27.8 g | Sód 4600.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-15	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 08-17.09.2026 Razem E: 1434.4 kcal | B 67.3 g | W 196.2 g | Cukry 49.7 g | T 45.9 g | NKT 19.9 g | Błonnik 18.2 g | Sód 1473.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200g (SEL) Udzik pieczony 70g 120g Ziemniaki gotowane 100g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 40g (GLU, RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D2 08-17.09.2026 Razem E: 1379.1 kcal | B 65.4 g | W 186.5 g | Cukry 45.1 g | T 45.1 g | NKT 18.8 g | Błonnik 19.4 g | Sód 1518.2 mg	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300g (SEL) Udzik pieczony 70g 120g Ziemniaki gotowane 120g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D3 08-17.09.2026 Razem E: 1843.6 kcal | B 82.8 g | W 247.3 g | Cukry 56.7 g | T 62.9 g | NKT 27.2 g | Błonnik 24.2 g | Sód 2103.6 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 140g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D4 08-17.09.2026 Razem E: 2182.4 kcal | B 94.0 g | W 320.0 g | Cukry 61.4 g | T 64.9 g | NKT 27.8 g | Błonnik 32.3 g | Sód 2713.1 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-16	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 07-18.09.2026 Razem E: 1517.8 kcal | B 58.6 g | W 226.5 g | Cukry 58.5 g | T 44.7 g | NKT 21.9 g | Błonnik 12.3 g | Sód 1108.1 mg	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z soczewicą i pomidorami 200g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 150g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony. 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 08-17.09.2026 Razem E: 1538.0 kcal | B 59.4 g | W 227.8 g | Cukry 56.1 g | T 46.4 g | NKT 22.4 g | Błonnik 14.0 g | Sód 1115.1 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 300g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony. 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 08-17.09.2026 Razem E: 1900.1 kcal | B 71.0 g | W 276.7 g | Cukry 66.9 g | T 60.4 g | NKT 30.0 g | Błonnik 17.0 g | Sód 1452.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony. 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 08-17.09.2026 Razem E: 2353.4 kcal | B 89.5 g | W 356.9 g | Cukry 77.5 g | T 68.3 g | NKT 33.3 g | Błonnik 23.3 g | Sód 2111.9 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-17	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 08-17.09.2026 Razem E: 1469.6 kcal | B 58.3 g | W 216.0 g | Cukry 64.5 g | T 44.9 g | NKT 17.4 g | Błonnik 20.1 g | Sód 1338.1 mg	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa brokułowa 200g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Buraczki na ciepło 100g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 08-17.09.2026 Razem E: 1471.3 kcal | B 57.8 g | W 216.0 g | Cukry 67.9 g | T 45.7 g | NKT 17.0 g | Błonnik 22.0 g | Sód 1376.9 mg	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Buraczki na ciepło 100g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 08-17.09.2026 Razem E: 1923.9 kcal | B 72.7 g | W 277.1 g | Cukry 89.8 g | T 63.2 g | NKT 25.2 g | Błonnik 26.5 g | Sód 1686.9 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 08-17.09.2026 Razem E: 2295.4 kcal | B 91.7 g | W 347.3 g | Cukry 94.5 g | T 66.1 g | NKT 26.4 g | Błonnik 32.4 g | Sód 2514.9 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-08	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2235.0 kcal | B 91.4 g | W 346.4 g | Cukry 81.8 g | T 61.7 g | NKT 23.3 g | Błonnik 35.9 g | Sód 2649.0 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 160g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2377.4 kcal | B 95.3 g | W 377.3 g | Cukry 82.5 g | T 62.5 g | NKT 23.5 g | Błonnik 38.0 g | Sód 2867.2 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2492.1 kcal | B 97.3 g | W 390.3 g | Cukry 83.4 g | T 69.0 g | NKT 26.4 g | Błonnik 39.5 g | Sód 2968.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 08-17.09.2026 Razem E: 2492.1 kcal | B 97.3 g | W 390.3 g | Cukry 83.4 g | T 69.0 g | NKT 26.4 g | Błonnik 39.5 g | Sód 2968.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-09	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2492.7 kcal | B 99.0 g | W 363.7 g | Cukry 79.6 g | T 78.9 g | NKT 32.6 g | Błonnik 33.5 g | Sód 2925.9 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 30g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180g (MLE, SEL) Makaron 160g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g gruszka 150g;	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2669.0 kcal | B 104.7 g | W 398.5 g | Cukry 80.7 g | T 80.9 g | NKT 33.2 g | Błonnik 35.7 g | Sód 3169.6 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 30g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g gruszka 150g;	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2742.9 kcal | B 109.2 g | W 410.3 g | Cukry 81.6 g | T 82.0 g | NKT 33.8 g | Błonnik 36.4 g | Sód 3266.1 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g gruszka 150g;	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 08-17.09.2026 Razem E: 2742.9 kcal | B 109.2 g | W 410.3 g | Cukry 81.6 g | T 82.0 g | NKT 33.8 g | Błonnik 36.4 g | Sód 3266.1 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g gruszka 150g;	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-10	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2246.0 kcal | B 95.0 g | W 337.3 g | Cukry 60.8 g | T 64.3 g | NKT 26.5 g | Błonnik 31.1 g | Sód 2403.0 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; ogórek 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2446.7 kcal | B 104.6 g | W 372.6 g | Cukry 62.4 g | T 67.1 g | NKT 27.4 g | Błonnik 33.3 g | Sód 2651.9 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2563.2 kcal | B 106.7 g | W 387.7 g | Cukry 63.2 g | T 72.7 g | NKT 30.3 g | Błonnik 34.3 g | Sód 2744.0 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 50g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 08-17.09.2026 Razem E: 2563.2 kcal | B 106.7 g | W 387.7 g | Cukry 63.2 g | T 72.7 g | NKT 30.3 g | Błonnik 34.3 g | Sód 2744.0 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 50g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Piątek 2026-09-11	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2221.7 kcal | B 86.7 g | W 351.8 g | Cukry 90.8 g | T 59.2 g | NKT 22.9 g | Błonnik 34.4 g | Sód 3537.2 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 30g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szczypiorek 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) banan 120g;	arbuz 100g;	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2312.9 kcal | B 92.0 g | W 366.8 g | Cukry 77.2 g | T 60.3 g | NKT 19.4 g | Błonnik 33.9 g | Sód 3795.2 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szczypiorek 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) banan 120g;	arbuz 100g;	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2501.0 kcal | B 95.8 g | W 394.0 g | Cukry 91.9 g | T 68.0 g | NKT 26.6 g | Błonnik 37.1 g | Sód 4007.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) banan 120g;	arbuz 100g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 08-17.09.2026 Razem E: 2501.0 kcal | B 95.8 g | W 394.0 g | Cukry 91.9 g | T 68.0 g | NKT 26.6 g | Błonnik 37.1 g | Sód 4007.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) banan 120g;	arbuz 100g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Sobota 2026-09-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2354.6 kcal | B 92.8 g | W 353.6 g | Cukry 85.3 g | T 70.7 g | NKT 29.3 g | Błonnik 30.7 g | Sód 2423.6 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Kalafior z pary 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; morele 2 szt. 70g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; rzodkiewka 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2542.8 kcal | B 101.1 g | W 387.3 g | Cukry 86.0 g | T 73.5 g | NKT 30.2 g | Błonnik 33.1 g | Sód 2654.4 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; morele 2 szt. 70g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2647.1 kcal | B 101.8 g | W 408.2 g | Cukry 98.7 g | T 75.9 g | NKT 31.4 g | Błonnik 35.2 g | Sód 2751.2 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 50g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; morele 2 szt. 70g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 08-17.09.2026 Razem E: 2647.1 kcal | B 101.8 g | W 408.2 g | Cukry 98.7 g | T 75.9 g | NKT 31.4 g | Błonnik 35.2 g | Sód 2751.2 mg	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80g (MLE) Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 50g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; morele 2 szt. 70g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Niedziela 2026-09-13	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2257.8 kcal | B 87.1 g | W 346.1 g | Cukry 56.0 g | T 64.2 g | NKT 23.4 g | Błonnik 26.7 g | Sód 2893.1 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; hummus 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2412.9 kcal | B 91.2 g | W 379.7 g | Cukry 56.5 g | T 65.1 g | NKT 23.6 g | Błonnik 28.5 g | Sód 3110.8 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; hummus 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Brokuły z pary 60g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2532.3 kcal | B 94.9 g | W 400.6 g | Cukry 56.7 g | T 67.6 g | NKT 24.0 g | Błonnik 30.0 g | Sód 3247.8 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 08-17.09.2026 Razem E: 2532.3 kcal | B 94.9 g | W 400.6 g | Cukry 56.7 g | T 67.6 g | NKT 24.0 g | Błonnik 30.0 g | Sód 3247.8 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa grysikowa 400g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Batonik Sonko. Rice Milk 16g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Poniedziałek 2026-09-14	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2204.4 kcal | B 97.5 g | W 315.7 g | Cukry 43.4 g | T 68.7 g | NKT 27.6 g | Błonnik 32.0 g | Sód 2985.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 160g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2403.2 kcal | B 103.3 g | W 355.9 g | Cukry 44.4 g | T 70.9 g | NKT 28.0 g | Błonnik 34.7 g | Sód 3250.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2469.4 kcal | B 106.0 g | W 366.8 g | Cukry 44.6 g | T 72.3 g | NKT 28.4 g | Błonnik 35.3 g | Sód 3426.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 08-17.09.2026 Razem E: 2469.4 kcal | B 106.0 g | W 366.8 g | Cukry 44.6 g | T 72.3 g | NKT 28.4 g | Błonnik 35.3 g | Sód 3426.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Wtorek 2026-09-15	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2267.4 kcal | B 100.2 g | W 338.4 g | Cukry 98.0 g | T 63.3 g | NKT 26.8 g | Błonnik 31.4 g | Sód 2995.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 30g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 160g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2440.8 kcal | B 105.7 g | W 373.2 g | Cukry 102.1 g | T 65.0 g | NKT 27.6 g | Błonnik 33.4 g | Sód 3235.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 30g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2527.9 kcal | B 110.8 g | W 387.1 g | Cukry 104.0 g | T 66.6 g | NKT 28.1 g | Błonnik 35.1 g | Sód 3333.1 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 08-17.09.2026 Razem E: 2527.9 kcal | B 110.8 g | W 387.1 g | Cukry 104.0 g | T 66.6 g | NKT 28.1 g | Błonnik 35.1 g | Sód 3333.1 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Środa 2026-09-16	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2286.4 kcal | B 87.0 g | W 349.4 g | Cukry 77.4 g | T 65.6 g | NKT 32.0 g | Błonnik 24.5 g | Sód 2365.1 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2440.8 kcal | B 92.0 g | W 380.8 g | Cukry 81.0 g | T 67.0 g | NKT 32.6 g | Błonnik 26.4 g | Sód 2605.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2500.3 kcal | B 94.6 g | W 392.0 g | Cukry 81.2 g | T 67.6 g | NKT 32.7 g | Błonnik 27.1 g | Sód 2765.6 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 08-17.09.2026 Razem E: 2500.3 kcal | B 94.6 g | W 392.0 g | Cukry 81.2 g | T 67.6 g | NKT 32.7 g | Błonnik 27.1 g | Sód 2765.6 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026

Czwartek 2026-09-17	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2334.2 kcal | B 95.7 g | W 356.4 g | Cukry 92.9 g | T 64.8 g | NKT 26.3 g | Błonnik 33.6 g | Sód 2881.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 20g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Buraczki na ciepło 100g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2500.4 kcal | B 101.2 g | W 389.9 g | Cukry 93.4 g | T 66.4 g | NKT 26.7 g | Błonnik 35.7 g | Sód 3211.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 08-17.09.2026 Razem E: 2581.8 kcal | B 102.7 g | W 408.4 g | Cukry 105.2 g | T 66.8 g | NKT 26.7 g | Błonnik 36.5 g | Sód 3298.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 08-17.09.2026 Razem E: 2581.8 kcal | B 102.7 g | W 408.4 g | Cukry 105.2 g | T 66.8 g | NKT 26.7 g | Błonnik 36.5 g | Sód 3298.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 08.09-17.09.2026