

DIETA

Poniedziałek 2026-02-02

Poniedziałek 2026-02-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2250.3 kcal B 93.8 g T 66.6 g W 334.3 g SFA 26.7 g Cukry 60.3 g Sól 12.5 g Błonnik 30.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08.02.2026 Razem E: 2303.2 kcal B 95.0 g T 62.7 g W 354.5 g SFA 26.3 g Cukry 72.8 g Sól 7.1 g Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 02-08.02.2026 Razem E: 2350.9 kcal B 94.5 g T 65.8 g W 358.2 g SFA 26.6 g Cukry 75.2 g Sól 6.2 g Błonnik 25.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary mielone 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 02-08.02.2026 Razem E: 2244.1 kcal B 95.9 g T 55.8 g W 354.2 g SFA 22.5 g Cukry 73.0 g Sól 6.5 g Błonnik 30.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-02-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2204.3 kcal B 95.6 g T 64.6 g W 326.2 g SFA 27.1 g Cukry 46.3 g Sól 8.0 g Błonnik 35.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08.02.2026 Razem E: 2243.5 kcal B 94.4 g T 61.5 g W 342.3 g SFA 25.3 g Cukry 89.3 g Sól 7.7 g Błonnik 32.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 02-08.02.2026 Razem E: 2290.7 kcal B 98.8 g T 63.9 g W 341.0 g SFA 27.7 g Cukry 95.3 g Sól 6.4 g Błonnik 25.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 02-08.02.2026 Razem E: 2198.8 kcal B 93.2 g T 55.3 g W 345.2 g SFA 23.1 g Cukry 89.3 g Sól 7.6 g Błonnik 29.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Šroda 2026-02-04

Środa 2026-02-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2268.9 kcal B 89.1 g T 57.3 g W 364.1 g SFA 25.4 g Cukry 80.9 g Sól 7.0 g Błonnik 24.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08.02.2026 Razem E: 2337.5 kcal B 85.7 g T 57.5 g W 383.8 g SFA 25.6 g Cukry 98.6 g Sól 5.6 g Błonnik 24.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 02-08.02.2026 Razem E: 2292.0 kcal B 76.5 g T 54.3 g W 388.4 g SFA 24.5 g Cukry 101.0 g Sól 5.8 g Błonnik 20.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 02-08.02.2026 Razem E: 2302.5 kcal B 80.6 g T 52.9 g W 388.8 g SFA 22.8 g Cukry 100.9 g Sól 5.8 g Błonnik 20.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-02-05

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2185.5 kcal B 90.0 g T 63.1 g W 331.2 g SFA 25.4 g Cukry 63.4 g Sól 6.4 g Błonnik 34.6 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08.02.2026 Razem E: 2269.4 kcal B 89.7 g T 62.8 g W 350.4 g SFA 25.3 g Cukry 98.4 g Sól 6.3 g Błonnik 29.3 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 02-08.02.2026 Razem E: 2313.5 kcal B 90.6 g T 67.2 g W 349.2 g SFA 25.9 g Cukry 95.2 g Sól 6.1 g Błonnik 24.3 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 02-08.02.2026 Razem E: 2160.7 kcal B 91.8 g T 52.2 g W 345.1 g SFA 21.5 g Cukry 92.9 g Sól 6.3 g Błonnik 29.4 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-02-06

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2351.1 kcal B 90.0 g T 78.4 g W 337.9 g SFA 30.0 g Cukry 61.8 g Sól 7.7 g Błonnik 32.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.1g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08.02.2026 Razem E: 2208.1 kcal B 84.4 g T 54.9 g W 359.8 g SFA 21.6 g Cukry 82.7 g Sól 7.1 g Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 02-08.02.2026 Razem E: 2248.6 kcal B 84.0 g T 55.6 g W 367.2 g SFA 22.5 g Cukry 91.3 g Sól 7.0 g Błonnik 27.6 g	Burak z pieca 100.0g Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 02-08.02.2026 Razem E: 2164.0 kcal B 84.4 g T 50.0 g W 359.8 g SFA 19.3 g Cukry 82.7 g Sól 7.1 g Błonnik 31.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 79.4g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-02-07	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2253.1 kcal B 94.8 g T 71.1 g W 321.6 g SFA 27.0 g Cukry 78.2 g Sól 7.4 g Błonnik 30.4 g	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08.02.2026 Razem E: 2209.8 kcal B 91.5 g T 61.5 g W 333.5 g SFA 25.9 g Cukry 100.3 g Sól 5.8 g Błonnik 26.4 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 02-08.02.2026 Razem E: 2251.6 kcal B 91.2 g T 64.0 g W 337.3 g SFA 25.4 g Cukry 102.4 g Sól 5.5 g Błonnik 21.2 g	Jabłko pieczone 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 02-08.02.2026 Razem E: 2137.0 kcal B 92.6 g T 53.0 g W 333.3 g SFA 21.2 g Cukry 100.2 g Sól 5.8 g Błonnik 26.4 g	Jabłko pieczone 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Niedziela 2026-02-08

Niedziela 2026-02-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2133.4 kcal B 90.4 g T 71.7 g W 295.7 g SFA 30.3 g Cukry 49.0 g Sól 6.5 g Błonnik 30.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08.02.2026 Razem E: 1968.2 kcal B 82.8 g T 55.8 g W 295.8 g SFA 23.1 g Cukry 48.2 g Sól 6.1 g Błonnik 27.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 02-08.02.2026 Razem E: 2043.4 kcal B 81.5 g T 61.3 g W 301.7 g SFA 24.6 g Cukry 51.9 g Sól 5.9 g Błonnik 23.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 02-08.02.2026 Razem E: 1957.7 kcal B 83.2 g T 54.8 g W 292.8 g SFA 21.2 g Cukry 46.1 g Sól 5.7 g Błonnik 23.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Burak z pieca 79.4g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-02-02

Poniedziałek 2026-02-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08.02.2026 Razem E: 2162.3 kcal B 94.2 g T 75.1 g W 302.2 g SFA 28.9 g Cukry 36.3 g Sól 7.4 g Błonnik 51.7 g	Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g	Salátka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2274.6 kcal B 99.4 g T 110.7 g W 232.5 g SFA 47.1 g Cukry 74.7 g Sól 4.1 g Błonnik 25.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA S5-V PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2001.6 kcal B 96.5 g T 129.4 g W 124.3 g SFA 41.5 g Cukry 32.2 g Sól 2.5 g Błonnik 25.1 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08.02.2026 Razem E: 2293.8 kcal B 94.0 g T 62.9 g W 353.1 g SFA 27.4 g Cukry 93.3 g Sól 7.0 g Błonnik 32.7 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; topatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 27.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 180.0g	mus jabłkowy 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-02-03

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08.02.2026 Razem E: 2017.2 kcal B 99.9 g T 65.9 g W 273.4 g SFA 27.0 g Cukry 54.6 g Sól 7.2 g Błonnik 42.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70.0g	Koktajl gruszkowy b/c 200.0g (MLE)	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2268.7 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 227.1 g SFA 47.0 g Cukry 73.9 g Sól 4.2 g Błonnik 23.9 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2109.7 kcal B 99.6 g T 120.6 g W 168.0 g SFA 40.0 g Cukry 35.7 g Sól 2.6 g Błonnik 25.8 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielaną płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielaną płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08.02.2026 Razem E: 2102.6 kcal B 93.8 g T 52.7 g W 326.2 g SFA 23.6 g Cukry 78.4 g Sól 6.7 g Błonnik 31.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Dynia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2026-02-04

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08.02.2026 Razem E: 2094.7 kcal B 80.3 g T 62.8 g W 324.6 g SFA 25.7 g Cukry 61.0 g Sól 8.4 g Błonnik 51.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.00g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.00g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.00g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.00g Surówka z marchewki i jabłka 130.00g ogórki, konserwowe 60.00g; (GOR)	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNĄ 02-08.02.2026 Razem E: 2197.5 kcal B 98.5 g T 108.4 g W 216.1 g SFA 46.1 g Cukry 70.9 g Sól 3.1 g Błonnik 18.0 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.00g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.00g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.00g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.00g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.00g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.00g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNĄ 02-08.02.2026 Razem E: 2060.0 kcal B 97.3 g T 120.0 g W 159.9 g SFA 39.7 g Cukry 33.5 g Sól 3.0 g Błonnik 25.9 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500.00g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500.00g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.00g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.00g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.00g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.00g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08.02.2026 Razem E: 2200.3 kcal B 80.7 g T 53.6 g W 362.5 g SFA 25.7 g Cukry 100.4 g Sól 6.7 g Błonnik 25.7 g	Dynia z pieca 100.00g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Cukinia z pieca 100.00g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.00g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.00g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.00g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.00g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 100.00g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Burak z pieca 100.00g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-02-05	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08.02.2026 Razem E: 2118.0 kcal B 93.7 g T 68.3 g W 306.0 g SFA 28.4 g Cukry 64.4 g Sól 7.6 g Błonnik 48.9 g	Twarożek 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130.0g mandarynka 1 szt 100.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2251.5 kcal B 104.1 g T 114.5 g W 212.4 g SFA 47.5 g Cukry 73.3 g Sól 2.7 g Błonnik 22.4 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2090.5 kcal B 100.1 g T 120.7 g W 163.2 g SFA 40.0 g Cukry 36.4 g Sól 2.6 g Błonnik 26.4 g	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08.02.2026 Razem E: 2217.9 kcal B 95.0 g T 59.0 g W 340.9 g SFA 26.3 g Cukry 82.8 g Sól 7.5 g Błonnik 31.2 g	Twarożek chudy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-02-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08.02.2026 Razem E: 2018.7 kcal B 82.0 g T 68.0 g W 293.7 g SFA 24.0 g Cukry 49.8 g Sól 6.8 g Błonnik 51.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 150.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 69.9g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2267.7 kcal B 100.0 g T 109.7 g W 235.8 g SFA 46.7 g Cukry 74.7 g Sól 4.1 g Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2110.1 kcal B 98.9 g T 119.7 g W 174.7 g SFA 39.7 g Cukry 32.0 g Sól 2.5 g Błonnik 26.0 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08.02.2026 Razem E: 1949.9 kcal B 76.3 g T 54.0 g W 305.9 g SFA 22.0 g Cukry 60.6 g Sól 6.7 g Błonnik 32.5 g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 200.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)	Jabłko pieczone 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-02-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08.02.2026 Razem E: 2212.9 kcal B 97.9 g T 80.3 g W 297.8 g SFA 30.2 g Cukry 51.1 g Sól 7.5 g Błonnik 51.6 g	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i papryki 80.0g (MLE, GOR) Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna 49.9g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	mandarynka 1 szt 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2225.9 kcal B 99.9 g T 109.0 g W 220.0 g SFA 46.5 g Cukry 72.2 g Sól 2.6 g Błonnik 17.3 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2076.1 kcal B 98.4 g T 120.5 g W 160.6 g SFA 40.0 g Cukry 34.0 g Sól 2.5 g Błonnik 24.1 g	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08.02.2026 Razem E: 2305.8 kcal B 99.2 g T 59.9 g W 355.0 g SFA 25.7 g Cukry 90.1 g Sól 6.7 g Błonnik 31.0 g	Jabłko pieczone 150.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Dynia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Niedziela 2026-02-08

Niedziela 2026-02-08	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08.02.2026 Razem E: 1970.9 kcal B 84.1 g T 66.6 g W 278.0 g SFA 28.1 g Cukry 60.1 g Sól 8.5 g Błonnik 45.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Ślupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) płatki owsiane 10.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2231.7 kcal B 98.0 g T 108.0 g W 223.9 g SFA 46.1 g Cukry 71.1 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA S5-V PŁYNNA 02-08.02.2026 Razem E: 2068.7 kcal B 97.1 g T 119.7 g W 163.4 g SFA 39.7 g Cukry 32.5 g Sól 2.5 g Błonnik 25.9 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08.02.2026 Razem E: 1977.0 kcal B 83.4 g T 55.3 g W 300.3 g SFA 24.0 g Cukry 63.6 g Sól 7.3 g Błonnik 31.4 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 100.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-02-02

Poniedziałek 2026-02-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2218.3 kcal B 74.8 g T 75.1 g W 316.6 g SFA 27.6 g Cukry 62.6 g Sól 13.0 g Błonnik 16.8 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese b/g 160.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 150.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2138.7 kcal B 80.2 g T 51.5 g W 355.6 g SFA 11.4 g Cukry 60.9 g Sól 7.3 g Błonnik 29.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2324.2 kcal B 66.3 g T 72.2 g W 362.1 g SFA 13.0 g Cukry 83.8 g Sól 5.9 g Błonnik 22.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese b/g 160.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2388.0 kcal B 99.7 g T 67.7 g W 363.8 g SFA 25.0 g Cukry 74.4 g Sól 1.4 g Błonnik 31.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400.0g (SEL) Sos bolognese b/soli 160.0g (GLU, SEL) Makaron b/soli 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2026-02-03

Wtorek 2026-02-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2280.3 kcal B 83.7 g T 83.8 g W 301.5 g SFA 25.8 g Cukry 95.6 g Sól 6.2 g Błonnik 17.7 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR)	Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydżiane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2196.1 kcal B 84.2 g T 60.1 g W 343.7 g SFA 11.4 g Cukry 97.8 g Sól 5.7 g Błonnik 33.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydżiane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2060.8 kcal B 74.5 g T 50.6 g W 332.6 g SFA 9.7 g Cukry 101.9 g Sól 4.1 g Błonnik 22.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydżiane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2174.1 kcal B 112.4 g T 52.6 g W 325.3 g SFA 22.4 g Cukry 81.1 g Sól 1.3 g Błonnik 28.1 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Šroda 2026-02-04

Sroda 2026-02-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2222.2 kcal B 71.7 g T 64.2 g W 343.7 g SFA 25.7 g Cukry 87.1 g Sól 5.2 g Błonnik 13.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2158.6 kcal B 57.9 g T 54.4 g W 376.1 g SFA 10.1 g Cukry 65.6 g Sól 4.4 g Błonnik 39.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.1g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Surówka z marchewki i jabłka 200.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2133.3 kcal B 47.5 g T 48.2 g W 385.4 g SFA 8.3 g Cukry 80.2 g Sól 4.3 g Błonnik 28.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2367.2 kcal B 96.9 g T 57.5 g W 381.9 g SFA 25.8 g Cukry 98.5 g Sól 1.6 g Błonnik 24.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-02-05

Czwartek 2026-02-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2300.3 kcal B 72.9 g T 70.8 g W 345.3 g SFA 25.7 g Cukry 103.9 g Sól 6.6 g Błonnik 14.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160.1g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2161.1 kcal B 72.6 g T 50.4 g W 372.3 g SFA 10.1 g Cukry 96.9 g Sól 7.3 g Błonnik 32.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2204.0 kcal B 73.2 g T 56.9 g W 354.6 g SFA 9.7 g Cukry 100.9 g Sól 5.9 g Błonnik 15.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2298.1 kcal B 101.6 g T 61.1 g W 350.4 g SFA 24.8 g Cukry 98.4 g Sól 1.2 g Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m b/soli 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło b/soli 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2026-02-06

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 02-08.02.2026 Razem E: 1962.8 kcal B 64.8 g T 59.3 g W 300.2 g SFA 22.0 g Cukry 63.0 g Sól 6.8 g Błonnik 18.5 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2027.5 kcal B 63.8 g T 46.5 g W 355.8 g SFA 7.8 g Cukry 68.4 g Sól 5.7 g Błonnik 36.9 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2128.4 kcal B 50.3 g T 49.6 g W 380.7 g SFA 8.1 g Cukry 98.7 g Sól 4.2 g Błonnik 30.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 99.9g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2247.6 kcal B 82.8 g T 52.3 g W 380.8 g SFA 20.8 g Cukry 87.1 g Sól 1.4 g Błonnik 37.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80.0g Ryż na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m b/soli 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g b/soli 140.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-02-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2366.7 kcal B 79.5 g T 81.2 g W 332.6 g SFA 27.5 g Cukry 81.7 g Sól 7.5 g Błonnik 17.5 g	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2182.9 kcal B 77.0 g T 51.8 g W 368.0 g SFA 10.6 g Cukry 90.6 g Sól 7.8 g Błonnik 32.5 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalańfior z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08.02.2026 Razem E: 2256.7 kcal B 69.0 g T 60.9 g W 362.0 g SFA 11.1 g Cukry 107.4 g Sól 6.1 g Błonnik 17.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2220.3 kcal B 104.6 g T 60.9 g W 325.6 g SFA 25.9 g Cukry 88.7 g Sól 1.2 g Błonnik 26.2 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m b/soli 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g b/soli 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-02-08

Niedziela 2026-02-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2025.9 kcal B 78.8 g T 70.4 g W 273.5 g SFA 27.8 g Cukry 49.0 g Sól 6.2 g Błonnik 19.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka białego 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 02-08.02.2026 Razem E: 1921.7 kcal B 66.0 g T 43.0 g W 334.0 g SFA 8.8 g Cukry 62.5 g Sól 6.0 g Błonnik 37.3 g	Kasza kukurydziana na napoj roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka białego 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la polski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08.02.2026 Razem E: 1919.3 kcal B 72.2 g T 45.8 g W 311.2 g SFA 8.2 g Cukry 69.5 g Sól 4.4 g Błonnik 25.1 g	Kasza kukurydziana na napoj roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2056.4 kcal B 94.9 g T 59.6 g W 297.5 g SFA 23.7 g Cukry 44.4 g Sól 1.7 g Błonnik 28.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm b/soli 400.0g (SEL) Kotlet a`la polski z pieca b/soli 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Burak z pieca b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; jajka gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-02-02

Poniedziałek 2026-02-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2251.5 kcal B 58.1 g T 68.8 g W 356.2 g SFA 23.7 g Cukry 82.8 g Sól 7.7 g Błonnik 18.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos bolognese 140.0g (GLU, SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2550.4 kcal B 117.3 g T 71.4 g W 375.2 g SFA 30.4 g Cukry 90.3 g Sól 13.1 g Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 100.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese (120g) 200.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2243.3 kcal B 88.2 g T 62.0 g W 350.3 g SFA 28.0 g Cukry 66.7 g Sól 7.4 g Błonnik 36.6 g	Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2191.8 kcal B 54.4 g T 53.5 g W 394.7 g SFA 7.6 g Cukry 84.3 g Sól 5.0 g Błonnik 42.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Hummus buraczany 80.0g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Wtorek 2026-02-03

Wtorek 2026-02-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2052.0 kcal B 55.6 g T 53.8 g W 341.5 g SFA 17.9 g Cukry 103.2 g Sól 6.2 g Błonnik 20.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g Udzik pieczony 80g 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydzione 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2417.0 kcal B 106.1 g T 66.6 g W 362.5 g SFA 27.8 g Cukry 106.0 g Sól 8.6 g Błonnik 32.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 90.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2324.6 kcal B 61.2 g T 69.1 g W 384.0 g SFA 23.6 g Cukry 94.4 g Sól 6.2 g Błonnik 45.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2208.2 kcal B 47.5 g T 55.6 g W 397.6 g SFA 8.2 g Cukry 100.8 g Sól 5.0 g Błonnik 43.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.9g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydzione 12.00g;

DIETA

Šroda 2026-02-04

Sroda 2026-02-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2174.5 kcal B 44.3 g T 49.8 g W 394.1 g SFA 18.4 g Cukry 117.8 g Sól 5.5 g Błonnik 19.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Mus owocowy 150.0g waflę ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2526.0 kcal B 99.5 g T 61.7 g W 407.7 g SFA 27.9 g Cukry 115.3 g Sól 6.0 g Błonnik 24.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaję gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) jogurt naturalny 70.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2256.4 kcal B 78.5 g T 60.6 g W 367.2 g SFA 24.9 g Cukry 86.0 g Sól 5.0 g Błonnik 27.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaję gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.1g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2067.4 kcal B 46.5 g T 49.2 g W 378.8 g SFA 7.1 g Cukry 63.2 g Sól 4.2 g Błonnik 43.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g waflę ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Czwartek 2026-02-05

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
02-08.02.2026

Razem E: 2242.8 kcal | B 54.4 g | T 65.0 g | W 366.6 g | SFA 21.9 g | Cukry 111.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 19.1 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
02-08.02.2026

Razem E: 2487.5 kcal | B 105.8 g | T 69.5 g | W 374.2 g | SFA 28.4 g | Cukry 117.9 g | Sól 6.9 g | Błonnik 30.0 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
02-08.02.2026

Razem E: 2242.1 kcal | B 74.1 g | T 61.9 g | W 366.0 g | SFA 22.1 g | Cukry 109.5 g | Sól 4.8 g | Błonnik 44.2 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
02-08.02.2026

Razem E: 2153.2 kcal | B 47.1 g | T 52.5 g | W 392.8 g | SFA 7.7 g | Cukry 123.5 g | Sól 4.4 g | Błonnik 45.0 g

I śniadanie

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru
300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem
truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(MLE, SEZ)

Platki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
 Twarożek waniliowy 100.0g **(MLE)**
 herbata czarna, parzona, napar bez cukru
 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
 dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g;
 sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
 Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**
 herbata czarna, parzona, napar bez cukru
 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
 dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g;
 sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru
300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g;
humus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama
10.00g; **(GLU, SEZ)**

obiac

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g)
160.0g **(GLU, JAJ, SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Buraczki na ciepło 130.1g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)**
Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym
200.0g **(GLU, JAJ, SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Buraczki na ciepło 130.1g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL)
Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU)
Ziemniaki gotowane 180.0g
Buraczki na ciepło 130.1g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL)
Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU)
Ziemniaki gotowane 180.0g
Buraczki na ciepło 150.0g

kolacj

Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru
300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

Pasta z szynki 110.0g (**SOJ, MLE, SEL**)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru
300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; (**GLU, MLE**)

Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g
(SEL)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru
300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy
60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, MLE)

Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g
(SEL)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru
300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy
60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

posiłek nocny

chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**

chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica
drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło
ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka
grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**

banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2026-02-06

Piątek 2026-02-06	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2087.0 kcal B 47.8 g T 53.6 g W 361.2 g SFA 16.2 g Cukry 93.4 g Sól 6.0 g Błonnik 22.4 g	Burak z pieca 80.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jablkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2412.7 kcal B 99.2 g T 61.6 g W 381.0 g SFA 24.3 g Cukry 99.7 g Sól 8.1 g Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 120.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) gruszka 150.0g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jablkowy 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2107.1 kcal B 63.5 g T 53.7 g W 363.1 g SFA 19.9 g Cukry 67.1 g Sól 6.2 g Błonnik 45.6 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkciem b/jaj b/g 140.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.0g;	Hummus buraczany 70.0g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2004.8 kcal B 47.8 g T 42.0 g W 379.3 g SFA 6.5 g Cukry 75.2 g Sól 5.0 g Błonnik 45.2 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkciem b/jaj b/g 140.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.0g;	Hummus buraczany 70.0g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Sobota 2026-02-07

Sobota 2026-02-07	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2178.0 kcal B 48.7 g T 59.7 g W 369.8 g SFA 21.1 g Cukry 109.8 g Sól 5.8 g Błonnik 20.9 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g (SEL) Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2416.1 kcal B 108.7 g T 68.2 g W 352.4 g SFA 28.9 g Cukry 117.4 g Sól 6.5 g Błonnik 26.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g (140g) 240.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2243.3 kcal B 83.0 g T 71.3 g W 337.7 g SFA 24.0 g Cukry 83.8 g Sól 5.9 g Błonnik 34.2 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) Sałatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2256.1 kcal B 52.2 g T 58.0 g W 405.7 g SFA 7.9 g Cukry 108.4 g Sól 4.8 g Błonnik 41.6 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2026-02-08

Niedziela 2026-02-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 1925.0 kcal B 47.4 g T 54.2 g W 318.7 g SFA 17.1 g Cukry 69.7 g Sól 6.2 g Błonnik 25.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08.02.2026 Razem E: 2203.9 kcal B 97.3 g T 63.0 g W 325.2 g SFA 25.9 g Cukry 71.0 g Sól 7.3 g Błonnik 29.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 130.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2147.6 kcal B 80.4 g T 76.6 g W 303.2 g SFA 28.9 g Cukry 53.7 g Sól 6.4 g Błonnik 36.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g (SOJ, GOR) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 02-08.02.2026 Razem E: 2091.6 kcal B 56.7 g T 61.6 g W 347.9 g SFA 8.7 g Cukry 68.4 g Sól 5.6 g Błonnik 43.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g (SOJ, GOR) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2026-02-02

POSIŁEK 1

POSIŁEK :

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK 6

DIETA D1 02-08.02.2026

Płatki pszenne na mleku 150.0g
(**GLU, MLE**)
Twarożek z oliwkami 30.0g
(**MLE**)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; mus jabłkowy
40.00g; bułki wrocławskie
30.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 5.00g;
(**GLU, MLE**)

Razem E: 1404.4 kcal | B 58.3 g | T 45.5 g | W 199.6 g | SFA 17.8 g | Cukry 66.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 16.0 g

pomarańcza 1/2 szt 100.00g

Kompot wielowocowy b/c 250.0g
Zupa ogórkowa 200.0g
(MLE, SEL, GOR)
Sos bolonese 129.9g
(GLU, SEL)
Makaron 100.0g **(GLU)**
Surówka koperkowa 100.1g
(JAJ, GOR)

Galaretka truskawkowa
brzoskwinia 150.0g

Kasza manna na mleku 150.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; biała
rzodkiew 40.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; szynka bartenika
20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

ogórek 40.00g; bułki wrocławskie
30.00g; polędwica drobiowa
20.00g; sałata masłowa 10.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA D2 02-08.02.2026

Płatki pszenne na mleku 200.0g
(**GLU**, **MLE**)
Twarożek z oliwkami 30.0g
(**MLE**)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; mus jabłkowy
50.00g; bułki wrocławskie
30.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 5.00g;
(**GLU**, **MLE**)

Razem E: 1465.8 kcal | B 59.9 g | T 46.9 g | W 210.9 g | SFA 17.6 g | Cukry 66.8 g | Sól 7.4 g | Błonnik 17.9 g

pomarańcza 1/2 szt 100.00g

Kompot wielowocowy b/c 300.0g
Zupa ogórkowa 300.1g
(MLE, SEL, GOR)
Sos bolognese 129.9g
(GLU, SEL)
Makaron 120.0g **(GLU)**
Surówka koperkowa 100.1g
(JAJ, GOR)

Galaretka truskawkowa
brzoskwinia 150.0g

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; biała
rzodkiew 50.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
mawsowa 20.00g; szynka bartnika
20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

bułki wrocławskie 50.00g; ogórek
40.00g; polędwica drobiowa
30.00g; sałata masłowa 10.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA D3 02-08.02.2026

Płatki pszenne na mleku 300.0g
(**GLU**, **MLE**)
Twarożek z oliwkami 40.0g
(**MLE**)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; mus jabłkowy
80.00g; bułki wrocławskie
50.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g;
(**GLU**, **MLE**)

Razem E: 1939.2 kcal | B 76.7 g | T 64.9 g | W 274.5 g | SFA 26.1 g | Cukry 86.6 g | Sól 9.9 g | Błonnik 22.6 g

pomarańcza 1/2 szt 100.00g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa ogórkowa 400.1g
(MLE, SEL, GOR)
Sos bolognese 150.0g
(GLU, SEL)
Makaron 140.0g **(GLU)**
Surówka koperkowa 130.0g
(JAJ, GOR)

Galaretka truskawkowa
brzoskwinia 150.0g

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; biała
rzodkiew 80.00g; bułki
wrocławskie 50.00g; szynka
barnicka 30.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

bułki wrocławskie 50.00g; ogórek
40.00g; polędwica drobiowa
30.00g; sałata masłowa 10.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA D4 02-08.02.2026

Płatki pszenne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
Twarożek z oliwkami 80.0g
(MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; chleb
mieszany pszenno-żytni 100.00g;
mus jabłkowy 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, MLE)

Razem E: 2293.6 kcal | B 94.1 g | T 67.5 g | W 342.6 g | SFA 27.0 g | Cukry 88.2 g | Sól 11.9 g | Błonnik 28.0 g

pomarańcza 1/2 szt 100.00g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa ogórkowa 400.0g
(MLE, SEL, GOR)
Sos bolognese 160.0g
(GLU, SEL)
Makaron 180.0g **(GLU)**
Surówka koperkowa 130.0g
(JAJ, GOR)

Galaretka truskawkowa
brzoskwinia 150.0g

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; chleb
mieszany pszenno-żytni 100.00g;
biała rzodkiew 80.00g; szynka
barnika 50.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

bułki wrocławskie 50.00g; ogórek
40.00g; polędwica drobiowa
30.00g; sałata masłowa 10.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-02-03

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08.02.2026 Razem E: 1399.3 kcal B 67.4 g T 44.9 g W 190.1 g SFA 19.2 g Cukry 50.5 g Sól 3.9 g Błonnik 19.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200.0g (SEL) Udzik pieczony 70g 120.0g Ziemniaki gotowane 100.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE)	Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 40.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 02-08.02.2026 Razem E: 1392.3 kcal B 66.5 g T 45.3 g W 188.9 g SFA 18.8 g Cukry 48.0 g Sól 4.0 g Błonnik 20.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300.0g (SEL) Udzik pieczony 70g 120.0g Ziemniaki gotowane 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE)	Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 02-08.02.2026 Razem E: 1856.7 kcal B 83.9 g T 63.1 g W 249.6 g SFA 27.2 g Cukry 59.6 g Sól 5.5 g Błonnik 25.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 140.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g (GLU, MLE)	Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 02-08.02.2026 Razem E: 2170.1 kcal B 93.4 g T 64.3 g W 319.4 g SFA 27.5 g Cukry 62.0 g Sól 7.0 g Błonnik 33.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE)	Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2026-02-04

Środa 2026-02-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08.02.2026	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 200.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 99.9g jogurt naturalny 30.00g; (MLE)	Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 02-08.02.2026	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 300.1g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 99.9g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 02-08.02.2026	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 02-08.02.2026	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-02-05	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08.02.2026	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1502.4 kcal B 58.0 g T 45.3 g W 223.5 g SFA 17.4 g Cukry 73.4 g Sól 3.4 g Błonnik 21.4 g	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa brokułowa 200.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 02-08.02.2026	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1505.3 kcal B 57.5 g T 46.1 g W 223.6 g SFA 17.1 g Cukry 76.8 g Sól 3.5 g Błonnik 23.3 g	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 300.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 02-08.02.2026	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1957.8 kcal B 72.4 g T 63.6 g W 284.7 g SFA 25.3 g Cukry 98.7 g Sól 4.3 g Błonnik 27.8 g	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 149.8g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 02-08.02.2026	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) Razem E: 2329.4 kcal B 91.4 g T 66.6 g W 354.8 g SFA 26.4 g Cukry 103.4 g Sól 6.4 g Błonnik 33.7 g	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-02-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08.02.2026 Razem E: 1459.4 kcal B 65.5 g T 47.4 g W 201.4 g SFA 18.3 g Cukry 53.4 g Sól 3.9 g Błonnik 16.7 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa warzywna ryżanka 200.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	gruszka 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 02-08.02.2026 Razem E: 1440.8 kcal B 63.9 g T 47.4 g W 199.4 g SFA 17.8 g Cukry 50.9 g Sól 4.2 g Błonnik 18.4 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 300.1g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 02-08.02.2026 Razem E: 1930.2 kcal B 82.3 g T 69.0 g W 257.1 g SFA 27.2 g Cukry 62.4 g Sól 5.9 g Błonnik 23.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 02-08.02.2026 Razem E: 2307.5 kcal B 97.7 g T 76.2 g W 322.8 g SFA 29.7 g Cukry 64.8 g Sól 7.8 g Błonnik 29.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 150.0g (JAJ, GOR)	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-02-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08.02.2026	Słupki marchewki 40.0g Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) bułki wrocławskie 30.00g; połędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Salatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z dynią 200.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; połędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 02-08.02.2026	Słupki marchewki 50.0g Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) bułki wrocławskie 30.00g; połędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Salatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią 300.1g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; połędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 02-08.02.2026	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) bułki wrocławskie 50.00g; połędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Salatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 150.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; połędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 02-08.02.2026	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; połędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Salatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; połędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
Razem E: 1508.5 kcal B 62.5 g T 48.3 g W 213.6 g SFA 19.8 g Cukry 76.4 g Sól 3.9 g Błonnik 16.2 g						
Razem E: 1519.3 kcal B 62.2 g T 49.0 g W 215.8 g SFA 19.5 g Cukry 80.1 g Sól 4.1 g Błonnik 17.7 g						
Razem E: 1882.2 kcal B 73.3 g T 64.2 g W 263.0 g SFA 26.6 g Cukry 94.7 g Sól 5.1 g Błonnik 21.9 g						
Razem E: 2294.9 kcal B 97.2 g T 69.4 g W 333.2 g SFA 28.4 g Cukry 97.5 g Sól 6.6 g Błonnik 27.7 g						

DIETA

Niedziela 2026-02-08	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08.02.2026 Razem E: 1364.4 kcal B 60.4 g T 47.1 g W 181.7 g SFA 19.6 g Cukry 65.4 g Sól 2.9 g Błonnik 14.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 200.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 02-08.02.2026 Razem E: 1340.3 kcal B 59.0 g T 46.9 g W 178.3 g SFA 19.0 g Cukry 63.5 g Sól 2.8 g Błonnik 17.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 300.1g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 02-08.02.2026 Razem E: 1776.0 kcal B 74.3 g T 64.8 g W 233.9 g SFA 27.2 g Cukry 76.2 g Sól 3.7 g Błonnik 21.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka meksykańska 130.0g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 02-08.02.2026 Razem E: 2169.1 kcal B 92.8 g T 71.9 g W 300.5 g SFA 30.9 g Cukry 81.5 g Sól 6.1 g Błonnik 28.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-02-02

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2275.1 kcal B 97.7 g T 66.6 g W 336.0 g SFA 27.3 g Cukry 63.2 g Sól 7.8 g Błonnik 31.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2474.9 kcal B 103.6 g T 68.8 g W 376.1 g SFA 27.7 g Cukry 64.2 g Sól 8.5 g Błonnik 33.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2541.0 kcal B 106.3 g T 70.3 g W 387.1 g SFA 28.1 g Cukry 64.4 g Sól 8.9 g Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 02-08.02.2026 Razem E: 2541.0 kcal B 106.3 g T 70.3 g W 387.1 g SFA 28.1 g Cukry 64.4 g Sól 8.9 g Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2026-02-03

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2294.5 kcal B 101.2 g T 64.5 g W 341.3 g SFA 26.8 g Cukry 98.5 g Sól 7.6 g Błonnik 31.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 160.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2464.2 kcal B 106.6 g T 66.0 g W 376.2 g SFA 27.4 g Cukry 102.4 g Sól 8.2 g Błonnik 34.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2551.3 kcal B 111.6 g T 67.6 g W 390.1 g SFA 28.0 g Cukry 104.2 g Sól 8.5 g Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 02-08.02.2026 Razem E: 2551.3 kcal B 111.6 g T 67.6 g W 390.1 g SFA 28.0 g Cukry 104.2 g Sól 8.5 g Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2026-02-04

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2280.1 kcal B 90.8 g T 59.6 g W 358.7 g SFA 26.8 g Cukry 87.1 g Sól 7.4 g Błonnik 21.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 179.9g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2456.5 kcal B 96.2 g T 61.3 g W 394.4 g SFA 27.6 g Cukry 95.0 g Sól 8.0 g Błonnik 23.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2579.0 kcal B 102.5 g T 63.2 g W 415.3 g SFA 28.5 g Cukry 97.9 g Sól 8.5 g Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 250.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 80.00g; (MLE)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 02-08.02.2026 Razem E: 2579.0 kcal B 102.5 g T 63.2 g W 415.3 g SFA 28.5 g Cukry 97.9 g Sól 8.5 g Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 250.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 80.00g; (MLE)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-02-05	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2352.4 kcal B 95.8 g T 64.2 g W 365.0 g SFA 26.5 g Cukry 113.5 g Sól 7.0 g Błonnik 35.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2518.7 kcal B 101.3 g T 65.8 g W 398.5 g SFA 26.8 g Cukry 114.0 g Sól 7.9 g Błonnik 37.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2600.1 kcal B 102.7 g T 66.1 g W 417.0 g SFA 26.9 g Cukry 125.8 g Sól 8.1 g Błonnik 38.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 02-08.02.2026 Razem E: 2600.1 kcal B 102.7 g T 66.1 g W 417.0 g SFA 26.9 g Cukry 125.8 g Sól 8.1 g Błonnik 38.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-02-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2223.5 kcal B 89.7 g T 64.3 g W 338.0 g SFA 23.8 g Cukry 54.9 g Sól 7.0 g Błonnik 33.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 160.0g Bukiet warzyw 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2381.3 kcal B 94.0 g T 65.1 g W 372.4 g SFA 23.9 g Cukry 55.7 g Sól 7.6 g Błonnik 36.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2507.5 kcal B 96.6 g T 70.7 g W 389.5 g SFA 27.1 g Cukry 57.5 g Sól 7.9 g Błonnik 37.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 150.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 02-08.02.2026 Razem E: 2507.5 kcal B 96.6 g T 70.7 g W 389.5 g SFA 27.1 g Cukry 57.5 g Sól 7.9 g Błonnik 37.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 150.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-02-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2335.6 kcal B 103.2 g T 69.4 g W 337.4 g SFA 28.1 g Cukry 85.0 g Sól 6.2 g Błonnik 28.5 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna 49.9g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2490.8 kcal B 107.3 g T 70.3 g W 371.0 g SFA 28.3 g Cukry 85.5 g Sól 6.7 g Błonnik 30.3 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna 49.9g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2600.4 kcal B 109.3 g T 70.8 g W 395.8 g SFA 28.4 g Cukry 97.3 g Sól 7.0 g Błonnik 31.3 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna 49.9g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 02-08.02.2026 Razem E: 2600.4 kcal B 109.3 g T 70.8 g W 395.8 g SFA 28.4 g Cukry 97.3 g Sól 7.0 g Błonnik 31.3 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna 49.9g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Niedziela 2026-02-08

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2167.5 kcal B 91.0 g T 59.1 g W 330.6 g SFA 24.9 g Cukry 84.7 g Sól 6.5 g Błonnik 29.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 160.0g Szpinak z pieca 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g (MLE) płatki owsiane 10.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2362.6 kcal B 95.3 g T 64.0 g W 365.0 g SFA 27.8 g Cukry 85.5 g Sól 7.1 g Błonnik 31.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200.0g Szpinak z pieca 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE) płatki owsiane 10.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08.02.2026 Razem E: 2511.2 kcal B 100.2 g T 70.0 g W 384.0 g SFA 31.2 g Cukry 89.9 g Sól 7.5 g Błonnik 32.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200.0g Szpinak z pieca 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) płatki owsiane 15.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 02-08.02.2026 Razem E: 2511.2 kcal B 100.2 g T 70.0 g W 384.0 g SFA 31.2 g Cukry 89.9 g Sól 7.5 g Błonnik 32.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200.0g Szpinak z pieca 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) płatki owsiane 15.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)