

DIETA

Poniedziałek 2026-01-05

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2294.3 kcal B 94.5 g T 66.5 g W 343.4 g SFA 26.7 g Cukry 66.9 g Sól 12.5 g Błonnik 27.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 05-11.01.2026 Razem E: 2331.0 kcal B 95.0 g T 62.7 g W 361.4 g SFA 26.3 g Cukry 79.8 g Sól 7.1 g Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 z cukrem 300.0g 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. 05-11.01.2026 Razem E: 2378.8 kcal B 94.5 g T 65.8 g W 365.2 g SFA 26.6 g Cukry 82.2 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 z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy 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 z cukrem 300.0g 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 05-11.01.2026 Razem E: 2272.0 kcal B 95.9 g T 55.8 g W 361.2 g SFA 22.5 g Cukry 80.0 g Sól 6.5 g Błonnik 30.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 z cukrem 300.0g 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 2026-01-06

Wtorek 2026-01-06	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2248.4 kcal B 96.2 g T 64.5 g W 335.4 g SFA 27.1 g Cukry 53.0 g Sól 7.9 g Błonnik 32.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 05-11.01.2026 Razem E: 2271.3 kcal B 94.4 g T 61.5 g W 349.2 g SFA 25.3 g Cukry 96.3 g Sól 7.7 g Błonnik 32.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 05-11.01.2026 Razem E: 2318.6 kcal B 98.8 g T 63.9 g W 348.0 g SFA 27.7 g Cukry 102.3 g Sól 6.4 g Błonnik 25.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 05-11.01.2026 Razem E: 2226.6 kcal B 93.2 g T 55.3 g W 352.2 g SFA 23.1 g Cukry 96.2 g Sól 7.6 g Błonnik 29.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 z cukrem 300.0g 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 2026-01-07

[illegible]

DIETA

Czwartek 2026-01-08

Czwartek 2026-01-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2231.5 kcal B 92.9 g T 69.9 g W 323.8 g SFA 26.6 g Cukry 51.8 g Sól 6.8 g Błonnik 31.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, 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 z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 05-11.01.2026 Razem E: 2286.5 kcal B 92.1 g T 70.2 g W 337.6 g SFA 26.6 g Cukry 65.9 g Sól 6.8 g Błonnik 31.7 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, 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 z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 05-11.01.2026 Razem E: 2277.5 kcal B 84.1 g T 69.6 g W 342.3 g SFA 26.3 g Cukry 68.6 g Sól 7.3 g Błonnik 26.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 05-11.01.2026 Razem E: 2135.4 kcal B 85.0 g T 56.7 g W 337.6 g SFA 22.6 g Cukry 66.4 g Sól 7.4 g Błonnik 31.8 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-09

Piątek 2026-01-09	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2334.7 kcal B 89.4 g T 58.9 g W 376.9 g SFA 23.4 g Cukry 119.9 g Sól 6.1 g Błonnik 29.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa 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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barńnika 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 05-11.01.2026 Razem E: 2391.2 kcal B 89.8 g T 55.7 g W 397.6 g SFA 22.9 g Cukry 139.4 g Sól 6.2 g Błonnik 29.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa 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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka barńnika 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. 05-11.01.2026 Razem E: 2391.8 kcal B 93.6 g T 53.7 g W 396.8 g SFA 22.2 g Cukry 140.4 g Sól 6.0 g Błonnik 26.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy 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 z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka barńnika 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 05-11.01.2026 Razem E: 2322.5 kcal B 94.4 g T 48.8 g W 391.3 g SFA 19.1 g Cukry 133.2 g Sól 6.2 g Błonnik 29.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy 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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka barńnika 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 2026-01-10

Sobota 2026-01-10	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2358.0 kcal B 93.6 g T 76.9 g W 334.7 g SFA 30.6 g Cukry 47.5 g Sól 8.2 g Błonnik 28.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 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)	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 05-11.01.2026 Razem E: 2169.4 kcal B 80.8 g T 58.0 g W 341.9 g SFA 23.1 g Cukry 61.5 g Sól 6.5 g Błonnik 26.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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 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	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 05-11.01.2026 Razem E: 2253.7 kcal B 79.7 g T 64.9 g W 347.7 g SFA 25.0 g Cukry 65.0 g Sól 6.3 g Błonnik 22.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 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	Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 05-11.01.2026 Razem E: 2125.1 kcal B 80.8 g T 53.1 g W 341.9 g SFA 20.8 g Cukry 61.5 g Sól 6.5 g Błonnik 26.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 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 z cukrem 300.0g Burak z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-11

Niedziela 2026-01-11	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2405.9 kcal B 99.1 g T 85.8 g W 328.3 g SFA 34.0 g Cukry 104.4 g Sól 5.3 g Błonnik 39.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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 z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 05-11.01.2026 Razem E: 2156.6 kcal B 94.5 g T 58.0 g W 326.8 g SFA 25.3 g Cukry 99.1 g Sól 5.0 g Błonnik 26.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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	Herbata z cukrem 300.0g 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 05-11.01.2026 Razem E: 2188.1 kcal B 94.0 g T 59.1 g W 330.6 g SFA 24.3 g Cukry 101.5 g Sól 4.8 g Błonnik 22.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartenika 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	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 05-11.01.2026 Razem E: 2117.7 kcal B 96.0 g T 53.4 g W 323.5 g SFA 21.0 g Cukry 97.0 g Sól 4.6 g Błonnik 23.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 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	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-05

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 05-11.01.2026 Razem E: 2196.5 kcal B 94.2 g T 76.4 g W 307.7 g SFA 29.1 g Cukry 41.0 g Sól 8.2 g Błonnik 51.5 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 130.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g	Salatka 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; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	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 05-11.01.2026 Razem E: 2302.4 kcal B 99.4 g T 110.7 g W 239.4 g SFA 47.1 g Cukry 81.7 g Sól 4.1 g Błonnik 25.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	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 z cukrem 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 05-11.01.2026 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)	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 05-11.01.2026 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; łopatką 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 2026-01-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 05-11.01.2026 Razem E: 2017.6 kcal B 94.4 g T 68.5 g W 275.1 g SFA 26.2 g Cukry 50.9 g Sól 7.2 g Błonnik 47.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 150.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70.0g	Koktajl porzeczkowy bc 200.0g (MLE)	Salátka 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 05-11.01.2026 Razem E: 2296.5 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 234.1 g SFA 47.0 g Cukry 80.9 g Sól 4.2 g Błonnik 23.9 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	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)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 05-11.01.2026 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 05-11.01.2026 Razem E: 2095.1 kcal B 90.4 g T 53.5 g W 325.1 g SFA 23.8 g Cukry 77.4 g Sól 7.1 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; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 2026-01-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 05-11.01.2026 Razem E: 2002.6 kcal B 73.7 g T 55.1 g W 325.8 g SFA 23.3 g Cukry 61.9 g Sól 9.0 g Błonnik 51.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórkł, konserwowe 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g ogórek kiszony 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; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 05-11.01.2026 Razem E: 2225.3 kcal B 98.5 g T 108.4 g W 223.1 g SFA 46.1 g Cukry 77.9 g Sól 3.1 g Błonnik 18.0 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 05-11.01.2026 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 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 05-11.01.2026 Razem E: 2267.8 kcal B 82.6 g T 54.2 g W 378.4 g SFA 26.0 g Cukry 113.7 g Sól 7.2 g Błonnik 27.7 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; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Burak z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami 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)	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 05-11.01.2026 Razem E: 2233.9 kcal B 98.6 g T 75.4 g W 316.1 g SFA 30.0 g Cukry 67.3 g Sól 7.3 g Błonnik 51.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	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 gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 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; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 05-11.01.2026 Razem E: 2279.4 kcal B 104.1 g T 114.5 g W 219.4 g SFA 47.5 g Cukry 80.3 g Sól 2.7 g Błonnik 22.4 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 05-11.01.2026 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 05-11.01.2026 Razem E: 2206.1 kcal B 89.4 g T 61.4 g W 339.2 g SFA 26.9 g Cukry 80.9 g Sól 7.6 g Błonnik 31.3 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łożatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	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 z koperkiem 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; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-09	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 05-11.01.2026 Razem E: 2042.6 kcal B 91.2 g T 67.4 g W 290.0 g SFA 26.0 g Cukry 53.1 g Sól 6.4 g Błonnik 47.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 ze szczypiorkiem 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartenika 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 05-11.01.2026 Razem E: 2295.6 kcal B 100.0 g T 109.7 g W 242.8 g SFA 46.7 g Cukry 81.6 g Sól 4.1 g Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	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)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 05-11.01.2026 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 05-11.01.2026 Razem E: 2076.6 kcal B 88.3 g T 52.3 g W 328.8 g SFA 21.8 g Cukry 83.4 g Sól 5.9 g Błonnik 31.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, 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) Marchew z pieca 200.0g Ziemniaki gotowane 180.0g 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 bartenika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 05-11.01.2026 Razem E: 2163.7 kcal B 84.7 g T 77.7 g W 305.7 g SFA 27.8 g Cukry 53.7 g Sól 8.3 g Błonnik 53.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (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 130.0g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i papryki 80.0g (MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 05-11.01.2026 Razem E: 2274.4 kcal B 100.0 g T 108.9 g W 229.5 g SFA 46.4 g Cukry 79.7 g Sól 2.6 g Błonnik 16.5 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 05-11.01.2026 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 05-11.01.2026 Razem E: 2232.7 kcal B 84.5 g T 60.2 g W 351.0 g SFA 25.5 g Cukry 90.4 g Sól 7.4 g Błonnik 30.0 g	Jabłko pieczone 150.0g 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)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g 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)	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 05-11.01.2026 Razem E: 2005.1 kcal B 96.4 g T 66.0 g W 275.1 g SFA 27.8 g Cukry 65.1 g Sól 7.6 g Błonnik 44.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 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 Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 05-11.01.2026 Razem E: 2238.8 kcal B 97.9 g T 108.0 g W 228.3 g SFA 46.1 g Cukry 77.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.9 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 05-11.01.2026 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 05-11.01.2026 Razem E: 2111.0 kcal B 97.8 g T 53.9 g W 321.7 g SFA 23.8 g Cukry 85.6 g Sól 6.2 g Błonnik 30.0 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)	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 100.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2246.1 kcal B 74.8 g T 75.1 g W 323.6 g SFA 27.6 g Cukry 69.6 g Sól 13.0 g Błonnik 16.8 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy 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 z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 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 05-11.01.2026 Razem E: 2182.7 kcal B 80.8 g T 51.3 g W 364.7 g SFA 11.4 g Cukry 67.5 g Sól 7.2 g Błonnik 26.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; 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 05-11.01.2026 Razem E: 2352.0 kcal B 66.3 g T 72.2 g W 369.0 g SFA 13.0 g Cukry 90.8 g Sól 5.9 g Błonnik 22.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 z cukrem 300.0g 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 05-11.01.2026 Razem E: 2415.9 kcal B 99.7 g T 67.7 g W 370.8 g SFA 25.0 g Cukry 81.4 g Sól 1.4 g Błonnik 31.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy 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 z cukrem 300.0g 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 2026-01-06

Wtorek 2026-01-06	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2308.2 kcal B 83.7 g T 83.8 g W 308.4 g SFA 25.8 g Cukry 102.6 g Sól 6.2 g Błonnik 17.7 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g (JAJ, RYB, GOR) 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 kukurydźiane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.01.2026 Razem E: 2305.6 kcal B 83.3 g T 63.9 g W 363.1 g SFA 11.1 g Cukry 106.6 g Sól 4.5 g Błonnik 34.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (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 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g (JAJ, RYB, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydźiane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.01.2026 Razem E: 2131.4 kcal B 65.8 g T 54.9 g W 350.4 g SFA 9.2 g Cukry 111.0 g Sól 4.1 g Błonnik 26.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; 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 z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydźiane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2244.6 kcal B 103.7 g T 56.9 g W 343.1 g SFA 22.0 g Cukry 90.2 g Sól 1.3 g Błonnik 32.5 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; 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 z cukrem 300.0g 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

Środa 2026-01-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2146.4 kcal B 64.5 g T 55.7 g W 351.5 g SFA 23.1 g Cukry 94.1 g Sól 5.6 g Błonnik 13.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z 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 z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.01.2026 Razem E: 2152.2 kcal B 53.5 g T 45.5 g W 397.2 g SFA 7.6 g Cukry 72.8 g Sól 4.9 g Błonnik 35.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.01.2026 Razem E: 2161.1 kcal B 47.5 g T 48.2 g W 392.4 g SFA 8.3 g Cukry 87.1 g Sól 4.3 g Błonnik 28.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g 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	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g 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 05-11.01.2026 Razem E: 2302.7 kcal B 95.1 g T 48.3 g W 388.3 g SFA 22.9 g Cukry 105.5 g Sól 1.3 g Błonnik 24.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 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)	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g 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 2026-01-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2334.1 kcal B 87.9 g T 80.1 g W 319.2 g SFA 29.1 g Cukry 59.5 g Sól 6.0 g Błonnik 15.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, 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 z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.01.2026 Razem E: 2200.1 kcal B 81.4 g T 58.9 g W 351.7 g SFA 12.8 g Cukry 57.7 g Sól 7.0 g Błonnik 30.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.01.2026 Razem E: 2184.1 kcal B 73.1 g T 57.4 g W 348.2 g SFA 9.7 g Cukry 77.1 g Sól 5.9 g Błonnik 17.4 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; 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 z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2310.0 kcal B 103.2 g T 68.3 g W 336.8 g SFA 26.1 g Cukry 65.8 g Sól 1.5 g Błonnik 31.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, 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 z cukrem 300.0g 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 2026-01-09

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2174.8 kcal B 71.2 g T 58.2 g W 348.9 g SFA 22.4 g Cukry 121.6 g Sól 5.2 g Błonnik 18.9 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) 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 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 z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.01.2026 Razem E: 2143.5 kcal B 67.0 g T 42.8 g W 388.5 g SFA 8.3 g Cukry 115.9 g Sól 6.0 g Błonnik 29.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.01.2026 Razem E: 2208.9 kcal B 56.5 g T 43.6 g W 407.6 g SFA 7.9 g Cukry 144.6 g Sól 4.1 g Błonnik 25.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; 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 z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2354.8 kcal B 88.7 g T 48.5 g W 408.8 g SFA 22.1 g Cukry 141.8 g Sól 1.3 g Błonnik 32.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) 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 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 z cukrem 300.0g 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 2026-01-10	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2352.0 kcal B 74.9 g T 86.8 g W 320.3 g SFA 31.2 g Cukry 53.2 g Sól 8.4 g Błonnik 18.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 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)	Salátka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.01.2026 Razem E: 2132.0 kcal B 77.6 g T 50.7 g W 354.5 g SFA 10.3 g Cukry 54.8 g Sól 7.4 g Błonnik 28.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa 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 Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	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 05-11.01.2026 Razem E: 2210.0 kcal B 69.5 g T 60.8 g W 349.4 g SFA 11.0 g Cukry 73.5 g Sól 6.2 g Błonnik 18.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; 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 05-11.01.2026 Razem E: 2315.6 kcal B 101.6 g T 66.2 g W 340.6 g SFA 25.7 g Cukry 61.5 g Sól 1.5 g Błonnik 26.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-11

Niedziela 2026-01-11	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2080.9 kcal B 81.7 g T 63.7 g W 300.1 g SFA 23.7 g Cukry 102.9 g Sól 5.0 g Błonnik 18.3 g	Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy 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 z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.01.2026 Razem E: 1989.8 kcal B 65.2 g T 42.9 g W 351.2 g SFA 8.8 g Cukry 112.9 g Sól 6.0 g Błonnik 32.6 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wielowocowy 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 Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.01.2026 Razem E: 1993.2 kcal B 71.1 g T 45.7 g W 332.4 g SFA 8.3 g Cukry 118.5 g Sól 4.3 g Błonnik 24.8 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wielowocowy 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	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2150.8 kcal B 99.9 g T 54.1 g W 329.2 g SFA 23.4 g Cukry 95.4 g Sól 1.3 g Błonnik 27.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm b/soli 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca b/soli 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-05

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
05-11.01.2026

Razem E: 2306.4 kcal | B 60.3 g | T 70.4 g | W 364.1 g | SFA 24.1 g | Cukry 90.2 g | Sól 7.7 g | Błonnik 19.0 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
05-11.01.2026

Razem E: 2578.3 kcal | B 117.3 g | T 71.4 g | W 382.1 g | SFA 30.4 g | Cukry 97.3 g | Sól 13.1 g | Błonnik 31.0 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
05-11.01.2026

Razem E: 2287.3 kcal | B 88.9 g | T 61.9 g | W 359.5 g | SFA 28.0 g | Cukry 73.4 g | Sól 7.4 g | Błonnik 33.5 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
05-11.01.2026

Razem E: 2202.0 kcal | B 54.5 g | T 53.2 g | W 397.0 g | SFA 7.5 g | Cukry 90.9 g | Sól 4.9 g | Błonnik 39.6 g

I śniadanie

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE)
chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)

Platki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
 Twarożek z oliwkami 100.0g **(MLE)**
 Herbata z cukrem 300.0g
 chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g; mus
 jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
 ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)**
Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus
jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Hummus buraczany 80.0g (SEZ)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus
jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama
10.00g; (GLU)

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g
(SEL)
Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)**
Makaron bezglutenowy 180.0g
Brokuły z pary 180.0g

Kompot wieloowocowy 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)**

Kompot wielowowocowy 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

Kompot wieloowocowy 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

kolacja

Gruszka pieczona 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**

Gruszka pieczona 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka
bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała
rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g
(SEL)
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała
 rzodkiew 80.00g; 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)**

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

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2026-01-06

Wtorek 2026-01-06	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2079.8 kcal B 55.6 g T 53.8 g W 348.4 g SFA 17.9 g Cukry 110.2 g Sól 6.2 g Błonnik 20.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 wielooowocowy 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 z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydźiane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2444.9 kcal B 106.1 g T 66.6 g W 369.4 g SFA 27.8 g Cukry 113.0 g Sól 8.6 g Błonnik 32.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 wielooowocowy 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)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 90.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2303.5 kcal B 62.0 g T 59.1 g W 398.8 g SFA 22.8 g Cukry 102.4 g Sól 5.2 g Błonnik 45.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy 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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2185.4 kcal B 47.2 g T 46.5 g W 412.2 g SFA 7.5 g Cukry 113.4 g Sól 4.2 g Błonnik 45.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielooowocowy 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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2026-01-07

Sroda 2026-01-07	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2203.8 kcal B 44.7 g T 49.8 g W 401.4 g SFA 18.4 g Cukry 124.8 g Sól 5.5 g Błonnik 19.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, 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)	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2542.5 kcal B 107.1 g T 56.3 g W 418.3 g SFA 27.5 g Cukry 124.4 g Sól 6.0 g Błonnik 24.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, 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 50.00g; (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2299.8 kcal B 69.0 g T 65.5 g W 381.8 g SFA 23.0 g Cukry 95.1 g Sól 5.7 g Błonnik 37.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, 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)	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2120.6 kcal B 46.2 g T 52.8 g W 387.2 g SFA 7.4 g Cukry 69.5 g Sól 5.1 g Błonnik 50.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb żytni razowy 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	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Czwartek 2026-01-08

Czwartek 2026-01-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2180.8 kcal B 49.2 g T 67.1 g W 351.9 g SFA 21.5 g Cukry 78.8 g Sól 7.6 g Błonnik 21.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielowocowy 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	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2477.3 kcal B 105.3 g T 76.1 g W 359.1 g SFA 29.2 g Cukry 83.2 g Sól 7.3 g Błonnik 32.5 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	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)	Pasta z szynki z koperkiem 110.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2209.6 kcal B 76.6 g T 68.5 g W 339.8 g SFA 23.3 g Cukry 62.3 g Sól 5.1 g Błonnik 42.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, 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	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2088.9 kcal B 48.0 g T 52.3 g W 374.0 g SFA 7.7 g Cukry 85.1 g Sól 4.4 g Błonnik 43.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	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	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2026-01-09

Piątek 2026-01-09	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2304.3 kcal B 54.2 g T 54.6 g W 407.1 g SFA 17.7 g Cukry 150.2 g Sól 5.1 g Błonnik 21.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (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 z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2631.7 kcal B 108.0 g T 63.2 g W 422.9 g SFA 26.3 g Cukry 160.9 g Sól 6.8 g Błonnik 30.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 120.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, 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 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2299.4 kcal B 72.9 g T 53.0 g W 401.3 g SFA 21.5 g Cukry 124.4 g Sól 5.6 g Błonnik 40.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 100.0g (SEZ) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2140.2 kcal B 49.7 g T 52.0 g W 388.7 g SFA 7.4 g Cukry 78.2 g Sól 5.1 g Błonnik 39.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 70.0g (SEZ) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2026-01-10

Sobota 2026-01-10	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2167.4 kcal B 50.4 g T 63.5 g W 350.8 g SFA 20.3 g Cukry 73.7 g Sól 6.8 g Błonnik 18.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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 z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2394.1 kcal B 100.3 g T 65.5 g W 361.2 g SFA 26.2 g Cukry 78.5 g Sól 7.6 g Błonnik 27.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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 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)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2332.0 kcal B 86.7 g T 74.3 g W 346.8 g SFA 29.3 g Cukry 53.8 g Sól 6.2 g Błonnik 29.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy 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	Pasta jajeczna ze szczypiorem 100.0g (JAJ, MLE, GOR) Sałatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2100.7 kcal B 50.2 g T 50.5 g W 383.4 g SFA 7.4 g Cukry 72.8 g Sól 4.1 g Błonnik 36.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g 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 z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Niedziela 2026-01-11

Niedziela 2026-01-11	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2022.9 kcal B 52.3 g T 53.7 g W 340.6 g SFA 18.5 g Cukry 121.3 g Sól 5.0 g Błonnik 24.9 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 05-11.01.2026 Razem E: 2385.3 kcal B 108.7 g T 64.6 g W 356.1 g SFA 28.4 g Cukry 122.6 g Sól 5.8 g Błonnik 28.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca (90g) 120.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtusty 120.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2193.8 kcal B 82.3 g T 70.2 g W 332.0 g SFA 24.7 g Cukry 108.7 g Sól 5.4 g Błonnik 45.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 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 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 z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 05-11.01.2026 Razem E: 2138.0 kcal B 53.7 g T 60.6 g W 369.8 g SFA 8.8 g Cukry 117.5 g Sól 5.6 g Błonnik 52.7 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 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 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 z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; hummus 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2026-01-05

POSIŁEK 1

POSIŁEK :

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK 6

DIETA D1 05-11.01.2026

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

pomarańcza 1/2 szt 100.00g

Kompot wielowocowy b/c 250.0g
Zupa ogórkowa 200.0g
(MLE, SEL, GOR)
Sos bolognese 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)

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

DIETA D2 05-11.01.2026

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)

pomarańcza 1/2 szt 100.00g

Kompot wielowowocowy 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
masłowa 20.00g; szynka bartenika
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)

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

DIETA D3 05-11.01.2026

Platki pszenne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Twarożek z oliwkami 40.0g
(MLE)
mus jabłkowy 80.00g; bułki
wrocławskie 50.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, MLE)

pomarańcza 1/2 szt 100.00g

Kompot wielowowocowy 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 z cukrem 300.0g
biała rzodkiew 80.00g; bułki
wrocławskie 50.00g; szynka
bartnika 30.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

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

Razem E: 1967.1 kcal | B 76.7 g | T 64.9 g | W 281.5 g | SFA 26.1 g | Cukry 93.6 g | Sól 9.9 g | Błonnik 22.6 g

DIETA D4 05-11.01.2026

Plątki pszenne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
Twarożek z oliwkami 80.0g
(MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

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 z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 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)

Razem E: 2321.4 kcal | B 94.1 g | T 67.5 g | W 349.6 g | SFA 27.0 g | Cukry 95.2 g | Sól 11.9 g | Błonnik 28.0 g

DIETA

Wtorek 2026-01-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.01.2026 Razem E: 1465.9 kcal B 69.4 g T 45.7 g W 204.6 g SFA 19.7 g Cukry 57.4 g Sól 3.9 g Błonnik 22.8 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)	gruszka 150.00g;	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 porzeczkowy 150.2g (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 05-11.01.2026 Razem E: 1458.9 kcal B 68.5 g T 46.1 g W 203.4 g SFA 19.2 g Cukry 54.9 g Sól 4.0 g Błonnik 24.5 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)	gruszka 150.00g;	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 porzeczkowy 150.2g (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 05-11.01.2026 Razem E: 1951.2 kcal B 85.9 g T 63.9 g W 271.1 g SFA 27.7 g Cukry 73.5 g Sól 5.5 g Błonnik 29.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	gruszka 150.00g;	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 porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 05-11.01.2026 Razem E: 2290.8 kcal B 96.9 g T 65.8 g W 344.9 g SFA 28.4 g Cukry 78.8 g Sól 7.1 g Błonnik 38.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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)	gruszka 150.00g;	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 porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g 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 2026-01-07

Środa 2026-01-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.01.2026	Kasza manna 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; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, 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 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barwnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 05-11.01.2026	Kasza manna 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; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, 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 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barwnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 05-11.01.2026	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, 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 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 05-11.01.2026	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, 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 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-08

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.01.2026 Razem E: 1587.1 kcal B 60.2 g T 61.7 g W 207.3 g SFA 27.4 g Cukry 60.3 g Sól 3.2 g Błonnik 18.0 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	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	Góralki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki z koperkiem 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; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 05-11.01.2026 Razem E: 1578.4 kcal B 60.1 g T 62.6 g W 204.2 g SFA 27.0 g Cukry 58.0 g Sól 3.4 g Błonnik 20.1 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	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	Góralki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Pasta z szynki z koperkiem 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; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 05-11.01.2026 Razem E: 2031.1 kcal B 74.1 g T 79.8 g W 267.3 g SFA 35.1 g Cukry 79.2 g Sól 4.2 g Błonnik 25.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	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	Góralki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 05-11.01.2026 Razem E: 2418.0 kcal B 93.6 g T 86.1 g W 333.2 g SFA 36.8 g Cukry 79.5 g Sól 6.4 g Błonnik 31.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	mandarynka 1 szt 100.00g;	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	Góralki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-09

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.01.2026 Razem E: 1462.6 kcal B 65.7 g T 42.5 g W 213.0 g SFA 16.7 g Cukry 79.4 g Sól 3.0 g Błonnik 16.6 g	Płatki pszenne 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)	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)	jabłko 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 barwnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 05-11.01.2026 Razem E: 1458.1 kcal B 64.1 g T 42.5 g W 214.5 g SFA 16.1 g Cukry 82.6 g Sól 3.0 g Błonnik 18.4 g	Płatki pszenne 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)	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)	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barwnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 05-11.01.2026 Razem E: 1965.8 kcal B 81.6 g T 61.2 g W 284.2 g SFA 24.5 g Cukry 109.4 g Sól 4.1 g Błonnik 22.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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)	jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 05-11.01.2026 Razem E: 2333.3 kcal B 99.2 g T 63.5 g W 356.2 g SFA 25.5 g Cukry 124.3 g Sól 5.8 g Błonnik 29.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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)	jabłko 150.00g;	chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 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 2026-01-10	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.01.2026	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)	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 150.0g (MLE)	Kasza manna 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; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 05-11.01.2026	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)	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 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 05-11.01.2026	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 05-11.01.2026	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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)	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 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-11	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.01.2026 Razem E: 1432.2 kcal B 60.0 g T 48.4 g W 196.3 g SFA 19.1 g Cukry 88.3 g Sól 2.1 g Błonnik 14.2 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	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; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 05-11.01.2026 Razem E: 1419.8 kcal B 58.4 g T 48.2 g W 195.9 g SFA 18.6 g Cukry 91.9 g Sól 2.1 g Błonnik 16.2 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	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; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 05-11.01.2026 Razem E: 1962.9 kcal B 76.0 g T 69.3 g W 268.7 g SFA 28.1 g Cukry 128.3 g Sól 2.9 g Błonnik 20.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	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 z cukrem 300.0g dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 05-11.01.2026 Razem E: 2458.6 kcal B 101.6 g T 84.7 g W 335.3 g SFA 34.1 g Cukry 131.6 g Sól 4.7 g Błonnik 26.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	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) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2026-01-05

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2314.3 kcal B 98.6 g T 66.9 g W 344.5 g SFA 27.4 g Cukry 70.9 g Sól 7.8 g Błonnik 32.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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; łopatką 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 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 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 05-11.01.2026 Razem E: 2514.0 kcal B 104.5 g T 69.2 g W 384.6 g SFA 27.7 g Cukry 71.9 g Sól 8.5 g Błonnik 34.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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; łopatką 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 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 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 05-11.01.2026 Razem E: 2642.2 kcal B 109.2 g T 71.8 g W 406.7 g SFA 28.3 g Cukry 72.5 g Sól 9.0 g Błonnik 36.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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; łopatką 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 200.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 150.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 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 05-11.01.2026 Razem E: 2642.2 kcal B 109.2 g T 71.8 g W 406.7 g SFA 28.3 g Cukry 72.5 g Sól 9.0 g Błonnik 36.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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; łopatką 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 200.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 150.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 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 2026-01-06

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2371.2 kcal B 100.4 g T 68.2 g W 354.9 g SFA 26.8 g Cukry 105.5 g Sól 7.7 g Błonnik 37.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g biała rzodkiew 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 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2529.0 kcal B 104.7 g T 69.0 g W 389.3 g SFA 26.9 g Cukry 106.3 g Sól 8.3 g Błonnik 39.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g biała rzodkiew 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 200.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2579.8 kcal B 106.1 g T 69.3 g W 400.3 g SFA 27.0 g Cukry 106.5 g Sól 8.5 g Błonnik 40.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g biała rzodkiew 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 200.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 05-11.01.2026 Razem E: 2579.8 kcal B 106.1 g T 69.3 g W 400.3 g SFA 27.0 g Cukry 106.5 g Sól 8.5 g Błonnik 40.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g biała rzodkiew 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 200.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2026-01-07

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2322.4 kcal B 88.8 g T 53.5 g W 385.6 g SFA 25.3 g Cukry 101.7 g Sól 8.6 g Błonnik 22.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2449.4 kcal B 92.3 g T 54.2 g W 413.0 g SFA 25.4 g Cukry 102.2 g Sól 9.1 g Błonnik 24.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2525.4 kcal B 96.4 g T 55.9 g W 424.7 g SFA 26.4 g Cukry 106.6 g Sól 9.2 g Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	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 50.00g; (MLE)	Budyń czekoladowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 05-11.01.2026 Razem E: 2543.4 kcal B 97.7 g T 56.5 g W 426.6 g SFA 26.7 g Cukry 108.3 g Sól 9.3 g Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	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 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-08

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2379.3 kcal B 101.9 g T 71.9 g W 350.0 g SFA 28.4 g Cukry 83.1 g Sól 7.0 g Błonnik 36.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	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) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g 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; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2533.8 kcal B 105.9 g T 72.9 g W 383.3 g SFA 28.6 g Cukry 83.7 g Sól 7.6 g Błonnik 39.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	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) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2635.1 kcal B 110.9 g T 74.3 g W 401.1 g SFA 29.2 g Cukry 84.6 g Sól 7.8 g Błonnik 40.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	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 200.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 05-11.01.2026 Razem E: 2635.1 kcal B 110.9 g T 74.3 g W 401.1 g SFA 29.2 g Cukry 84.6 g Sól 7.8 g Błonnik 40.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	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 200.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-09	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2363.4 kcal B 93.9 g T 62.3 g W 371.4 g SFA 25.1 g Cukry 113.0 g Sól 6.5 g Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 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 05-11.01.2026 Razem E: 2521.2 kcal B 98.2 g T 63.1 g W 405.8 g SFA 25.3 g Cukry 113.8 g Sól 7.0 g Błonnik 32.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2608.4 kcal B 101.3 g T 64.5 g W 421.5 g SFA 25.8 g Cukry 114.9 g Sól 7.5 g Błonnik 32.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 05-11.01.2026 Razem E: 2617.2 kcal B 101.6 g T 64.8 g W 422.9 g SFA 25.8 g Cukry 115.6 g Sól 7.5 g Błonnik 33.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-10	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2216.8 kcal B 91.0 g T 66.4 g W 325.6 g SFA 25.6 g Cukry 58.7 g Sól 6.7 g Błonnik 28.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (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 130.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2400.2 kcal B 95.6 g T 67.5 g W 365.5 g SFA 25.8 g Cukry 59.2 g Sól 7.3 g Błonnik 30.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (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 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2555.6 kcal B 98.9 g T 70.5 g W 394.9 g SFA 26.2 g Cukry 67.5 g Sól 7.7 g Błonnik 31.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (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 130.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE) herbatniki 24.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 05-11.01.2026 Razem E: 2555.6 kcal B 98.9 g T 70.5 g W 394.9 g SFA 26.2 g Cukry 67.5 g Sól 7.7 g Błonnik 31.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (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 130.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE) herbatniki 24.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-11

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2257.0 kcal B 101.4 g T 61.4 g W 338.9 g SFA 27.0 g Cukry 118.0 g Sól 5.6 g Błonnik 30.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2486.5 kcal B 107.8 g T 67.2 g W 377.9 g SFA 30.4 g Cukry 123.0 g Sól 6.3 g Błonnik 33.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; 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 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.01.2026 Razem E: 2544.6 kcal B 110.1 g T 67.8 g W 388.9 g SFA 30.6 g Cukry 123.2 g Sól 6.6 g Błonnik 33.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 05-11.01.2026 Razem E: 2544.6 kcal B 110.1 g T 67.8 g W 388.9 g SFA 30.6 g Cukry 123.2 g Sól 6.6 g Błonnik 33.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)