Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-01-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2477.2 kcal | B 97.3 g | T 74.1 g | W 372.1 g | SFA 28.7 g | Cukry 83.2 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.6 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.1g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2380.5 kcal | B 96.8 g | T 67.4 g | W 362.9 g | SFA 27.8 g | Cukry 79.7 g | Sól 6.3 g | Błonnik 28.6 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g	Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 31.01-09.02.2026 Razem E: 2427.6 kcal | B 95.1 g | T 68.6 g | W 372.1 g | SFA 28.4 g | Cukry 83.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 24.5 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g **(GLU, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły ugotowane w wodzie na miękko 150.0g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 31.01-09.02.2026 Razem E: 2315.7 kcal | B 96.5 g | T 60.3 g | W 363.2 g | SFA 24.9 g | Cukry 79.8 g | Sól 6.3 g | Błonnik 28.8 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2349.9 kcal | B 84.3 g | T 79.1 g | W 342.6 g | SFA 31.9 g | Cukry 57.7 g | Sól 5.9 g | Błonnik 39.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g **(MLE, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2226.5 kcal | B 81.5 g | T 57.6 g | W 356.2 g | SFA 23.0 g | Cukry 65.7 g | Sól 5.5 g | Błonnik 26.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 31.01-09.02.2026 Razem E: 2229.7 kcal | B 80.7 g | T 56.1 g | W 360.8 g | SFA 24.1 g | Cukry 68.1 g | Sól 5.4 g | Błonnik 22.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior ugotowany w wodzie na miękko 148.8g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 31.01-09.02.2026 Razem E: 2171.3 kcal | B 82.6 g | T 51.3 g | W 353.7 g | SFA 20.8 g | Cukry 63.7 g | Sól 5.2 g | Błonnik 22.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2250.3 kcal | B 93.8 g | T 66.6 g | W 334.3 g | SFA 26.7 g | Cukry 60.3 g | Sól 12.5 g | Błonnik 30.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2303.2 kcal | B 95.0 g | T 62.7 g | W 354.5 g | SFA 26.3 g | Cukry 72.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 31.01-09.02.2026 Razem E: 2350.9 kcal | B 94.5 g | T 65.8 g | W 358.2 g | SFA 26.6 g | Cukry 75.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 25.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 31.01-09.02.2026 Razem E: 2244.1 kcal | B 95.9 g | T 55.8 g | W 354.2 g | SFA 22.5 g | Cukry 73.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Wtorek 2026-02-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2204.3 kcal | B 95.6 g | T 64.6 g | W 326.2 g | SFA 27.1 g | Cukry 46.3 g | Sól 8.0 g | Błonnik 35.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; 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 II LEKKOSTRAWNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2243.5 kcal | B 94.4 g | T 61.5 g | W 342.3 g | SFA 25.3 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 32.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 31.01-09.02.2026 Razem E: 2290.7 kcal | B 98.8 g | T 63.9 g | W 341.0 g | SFA 27.7 g | Cukry 95.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 25.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 31.01-09.02.2026 Razem E: 2198.8 kcal | B 93.2 g | T 55.3 g | W 345.2 g | SFA 23.1 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Środa 2026-02-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2268.9 kcal | B 89.1 g | T 57.3 g | W 364.1 g | SFA 25.4 g | Cukry 80.9 g | Sól 7.0 g | Błonnik 24.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2337.5 kcal | B 85.7 g | T 57.5 g | W 383.8 g | SFA 25.6 g | Cukry 98.6 g | Sól 5.6 g | Błonnik 24.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 31.01-09.02.2026 Razem E: 2292.0 kcal | B 76.5 g | T 54.3 g | W 388.4 g | SFA 24.5 g | Cukry 101.0 g | Sól 5.8 g | Błonnik 20.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 31.01-09.02.2026 Razem E: 2302.5 kcal | B 80.6 g | T 52.9 g | W 388.8 g | SFA 22.8 g | Cukry 100.9 g | Sól 5.8 g | Błonnik 20.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Czwartek 2026-02-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2185.5 kcal | B 90.0 g | T 63.1 g | W 331.2 g | SFA 25.4 g | Cukry 63.4 g | Sól 6.4 g | Błonnik 34.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2269.4 kcal | B 89.7 g | T 62.8 g | W 350.4 g | SFA 25.3 g | Cukry 98.4 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 31.01-09.02.2026 Razem E: 2313.5 kcal | B 90.6 g | T 67.2 g | W 349.2 g | SFA 25.9 g | Cukry 95.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 31.01-09.02.2026 Razem E: 2160.7 kcal | B 91.8 g | T 52.2 g | W 345.1 g | SFA 21.5 g | Cukry 92.9 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Piątek 2026-02-06	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2351.1 kcal | B 90.0 g | T 78.4 g | W 337.9 g | SFA 30.0 g | Cukry 61.8 g | Sól 7.7 g | Błonnik 32.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.1g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2208.1 kcal | B 84.4 g | T 54.9 g | W 359.8 g | SFA 21.6 g | Cukry 82.7 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 31.01-09.02.2026 Razem E: 2248.6 kcal | B 84.0 g | T 55.6 g | W 367.2 g | SFA 22.5 g | Cukry 91.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 27.6 g	Burak z pieca 100.0g Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 31.01-09.02.2026 Razem E: 2164.0 kcal | B 84.4 g | T 50.0 g | W 359.8 g | SFA 19.3 g | Cukry 82.7 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 79.4g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-02-07	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2253.1 kcal | B 94.8 g | T 71.1 g | W 321.6 g | SFA 27.0 g | Cukry 78.2 g | Sól 7.4 g | Błonnik 30.4 g	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g **(MLE, GOR)** Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2209.8 kcal | B 91.5 g | T 61.5 g | W 333.5 g | SFA 25.9 g | Cukry 100.3 g | Sól 5.8 g | Błonnik 26.4 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 31.01-09.02.2026 Razem E: 2251.6 kcal | B 91.2 g | T 64.0 g | W 337.3 g | SFA 25.4 g | Cukry 102.4 g | Sól 5.5 g | Błonnik 21.2 g	Jabłko pieczone 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 31.01-09.02.2026 Razem E: 2137.0 kcal | B 92.6 g | T 53.0 g | W 333.3 g | SFA 21.2 g | Cukry 100.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 26.4 g	Jabłko pieczone 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2133.4 kcal | B 90.4 g | T 71.7 g | W 295.7 g | SFA 30.3 g | Cukry 49.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 1968.2 kcal | B 82.8 g | T 55.8 g | W 295.8 g | SFA 23.1 g | Cukry 48.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 27.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 31.01-09.02.2026 Razem E: 2043.4 kcal | B 81.5 g | T 61.3 g | W 301.7 g | SFA 24.6 g | Cukry 51.9 g | Sól 5.9 g | Błonnik 23.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 31.01-09.02.2026 Razem E: 1957.7 kcal | B 83.2 g | T 54.8 g | W 292.8 g | SFA 21.2 g | Cukry 46.1 g | Sól 5.7 g | Błonnik 23.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Burak z pieca 79.4g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-09	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2220.3 kcal | B 92.0 g | T 70.6 g | W 321.1 g | SFA 27.7 g | Cukry 42.9 g | Sól 7.6 g | Błonnik 36.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 150.0g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2208.1 kcal | B 92.1 g | T 61.3 g | W 337.4 g | SFA 25.8 g | Cukry 55.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Gruszka pieczona 150.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2282.3 kcal | B 90.7 g | T 67.9 g | W 341.6 g | SFA 27.7 g | Cukry 58.4 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Gruszka pieczona 150.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 31.01-09.02.2026 Razem E: 2114.6 kcal | B 92.6 g | T 50.6 g | W 337.6 g | SFA 22.5 g | Cukry 55.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Gruszka pieczona 150.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-01-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 31.01-09.02.2026 Razem E: 2310.9 kcal | B 96.5 g | T 79.7 g | W 328.5 g | SFA 31.0 g | Cukry 62.5 g | Sól 6.9 g | Błonnik 54.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)** Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2285.9 kcal | B 102.1 g | T 109.3 g | W 235.0 g | SFA 46.5 g | Cukry 84.8 g | Sól 2.7 g | Błonnik 17.9 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2118.6 kcal | B 101.4 g | T 121.0 g | W 170.8 g | SFA 40.1 g | Cukry 40.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.9 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2350.0 kcal | B 89.8 g | T 66.8 g | W 364.9 g | SFA 29.2 g | Cukry 94.7 g | Sól 6.8 g | Błonnik 33.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Cukinia z pieca 100.0g polędwica drobiowa 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 31.01-09.02.2026 Razem E: 2042.3 kcal | B 79.0 g | T 66.4 g | W 306.0 g | SFA 25.4 g | Cukry 49.0 g | Sól 6.7 g | Błonnik 52.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g **(MLE, SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 129.9g **(JAJ, GOR)** Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2271.2 kcal | B 99.8 g | T 110.3 g | W 226.0 g | SFA 46.8 g | Cukry 77.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 16.9 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2082.0 kcal | B 98.9 g | T 121.9 g | W 159.1 g | SFA 40.4 g | Cukry 32.1 g | Sól 2.5 g | Błonnik 25.7 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2225.3 kcal | B 82.1 g | T 63.5 g | W 346.0 g | SFA 24.6 g | Cukry 76.9 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.5 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.1g	Dip jogurtowy 70.0g **(MLE)** Marchew z pieca 100.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 31.01-09.02.2026 Razem E: 2162.3 kcal | B 94.2 g | T 75.1 g | W 302.2 g | SFA 28.9 g | Cukry 36.3 g | Sól 7.4 g | Błonnik 51.7 g	Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron pełnoziarnisty 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2274.6 kcal | B 99.4 g | T 110.7 g | W 232.5 g | SFA 47.1 g | Cukry 74.7 g | Sól 4.1 g | Błonnik 25.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2001.6 kcal | B 96.5 g | T 129.4 g | W 124.3 g | SFA 41.5 g | Cukry 32.2 g | Sól 2.5 g | Błonnik 25.1 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	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 31.01-09.02.2026 Razem E: 2293.8 kcal | B 94.0 g | T 62.9 g | W 353.1 g | SFA 27.4 g | Cukry 93.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 32.7 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka 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)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Wtorek 2026-02-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 31.01-09.02.2026 Razem E: 2017.2 kcal | B 99.9 g | T 65.9 g | W 273.4 g | SFA 27.0 g | Cukry 54.6 g | Sól 7.2 g | Błonnik 42.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Fasolka szparagowa parowana 70.0g	Koktajl gruszkowy b/c 200.0g **(MLE)**	Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa 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 31.01-09.02.2026 Razem E: 2268.7 kcal | B 101.6 g | T 111.1 g | W 227.1 g | SFA 47.0 g | Cukry 73.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 23.9 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2109.7 kcal | B 99.6 g | T 120.6 g | W 168.0 g | SFA 40.0 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.8 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2102.6 kcal | B 93.8 g | T 52.7 g | W 326.2 g | SFA 23.6 g | Cukry 78.4 g | Sól 6.7 g | Błonnik 31.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Dynia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Środa 2026-02-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 31.01-09.02.2026 Razem E: 2094.7 kcal | B 80.3 g | T 62.8 g | W 324.6 g | SFA 25.7 g | Cukry 61.0 g | Sól 8.4 g | Błonnik 51.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	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 ogórki, konserwowe 60.00g; **(GOR)**	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2197.5 kcal | B 98.5 g | T 108.4 g | W 216.1 g | SFA 46.1 g | Cukry 70.9 g | Sól 3.1 g | Błonnik 18.0 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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)**	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 S5-V PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2060.0 kcal | B 97.3 g | T 120.0 g | W 159.9 g | SFA 39.7 g | Cukry 33.5 g | Sól 3.0 g | Błonnik 25.9 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(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 31.01-09.02.2026 Razem E: 2200.3 kcal | B 80.7 g | T 53.6 g | W 362.5 g | SFA 25.7 g | Cukry 100.4 g | Sól 6.7 g | Błonnik 25.7 g	Dynia z pieca 100.0g 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)**	Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	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)**	Gruszka pieczona 100.0g 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)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Czwartek 2026-02-05	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 31.01-09.02.2026 Razem E: 2118.0 kcal | B 93.7 g | T 68.3 g | W 306.0 g | SFA 28.4 g | Cukry 64.4 g | Sól 7.6 g | Błonnik 48.9 g	Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka z czerwonej kapusty 130.0g mandarynka 1 szt 100.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2251.5 kcal | B 104.1 g | T 114.5 g | W 212.4 g | SFA 47.5 g | Cukry 73.3 g | Sól 2.7 g | Błonnik 22.4 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2090.5 kcal | B 100.1 g | T 120.7 g | W 163.2 g | SFA 40.0 g | Cukry 36.4 g | Sól 2.6 g | Błonnik 26.4 g	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2217.9 kcal | B 95.0 g | T 59.0 g | W 340.9 g | SFA 26.3 g | Cukry 82.8 g | Sól 7.5 g | Błonnik 31.2 g	Twarożek chudy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Cukinia z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Piątek 2026-02-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 31.01-09.02.2026 Razem E: 2018.7 kcal | B 82.0 g | T 68.0 g | W 293.7 g | SFA 24.0 g | Cukry 49.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 51.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna z ryżem brązowym b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 150.0g **(JAJ, GOR)** Bukiet warzyw 69.9g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2267.7 kcal | B 100.0 g | T 109.7 g | W 235.8 g | SFA 46.7 g | Cukry 74.7 g | Sól 4.1 g | Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2110.1 kcal | B 98.9 g | T 119.7 g | W 174.7 g | SFA 39.7 g | Cukry 32.0 g | Sól 2.5 g | Błonnik 26.0 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 31.01-09.02.2026 Razem E: 1949.9 kcal | B 76.3 g | T 54.0 g | W 305.9 g | SFA 22.0 g | Cukry 60.6 g | Sól 6.7 g | Błonnik 32.5 g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta warzywna 50.0g **(SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 200.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-02-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 31.01-09.02.2026 Razem E: 2212.9 kcal | B 97.9 g | T 80.3 g | W 297.8 g | SFA 30.2 g | Cukry 51.1 g | Sól 7.5 g | Błonnik 51.6 g	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i papryki 80.0g **(MLE, GOR)** Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Pasta jajeczna 49.9g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g **(JAJ, GOR)** Kalafior z pary 60.0g	mandarynka 1 szt 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA S5 PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2225.9 kcal | B 99.9 g | T 109.0 g | W 220.0 g | SFA 46.5 g | Cukry 72.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.3 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2076.1 kcal | B 98.4 g | T 120.5 g | W 160.6 g | SFA 40.0 g | Cukry 34.0 g | Sól 2.5 g | Błonnik 24.1 g	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2305.8 kcal | B 99.2 g | T 59.9 g | W 355.0 g | SFA 25.7 g | Cukry 90.1 g | Sól 6.7 g | Błonnik 31.0 g	Jabłko pieczone 150.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Dynia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-08	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 31.01-09.02.2026 Razem E: 1970.9 kcal | B 84.1 g | T 66.6 g | W 278.0 g | SFA 28.1 g | Cukry 60.1 g | Sól 8.5 g | Błonnik 45.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)** Szpinak z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** płatki owsiane 10.00g; **(GLU)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2231.7 kcal | B 98.0 g | T 108.0 g | W 223.9 g | SFA 46.1 g | Cukry 71.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2068.7 kcal | B 97.1 g | T 119.7 g | W 163.4 g | SFA 39.7 g | Cukry 32.5 g | Sól 2.5 g | Błonnik 25.9 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 31.01-09.02.2026 Razem E: 1977.0 kcal | B 83.4 g | T 55.3 g | W 300.3 g | SFA 24.0 g | Cukry 63.6 g | Sól 7.3 g | Błonnik 31.4 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 100.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-09	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 31.01-09.02.2026 Razem E: 2108.3 kcal | B 92.9 g | T 75.4 g | W 285.9 g | SFA 30.5 g | Cukry 40.1 g | Sól 9.6 g | Błonnik 46.5 g	Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, 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)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)** Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA S5 PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2204.8 kcal | B 98.7 g | T 109.9 g | W 218.1 g | SFA 46.7 g | Cukry 73.1 g | Sól 4.2 g | Błonnik 25.8 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa marchewkowa 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 S5-V PŁYNNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2065.2 kcal | B 98.1 g | T 119.8 g | W 161.2 g | SFA 39.7 g | Cukry 33.7 g | Sól 2.5 g | Błonnik 27.5 g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g **(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 31.01-09.02.2026 Razem E: 2233.6 kcal | B 88.9 g | T 68.0 g | W 332.3 g | SFA 28.4 g | Cukry 72.2 g | Sól 7.6 g | Błonnik 35.9 g	Gruszka pieczona 150.0g 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)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-01-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2442.8 kcal | B 76.2 g | T 82.0 g | W 354.8 g | SFA 28.9 g | Cukry 87.7 g | Sól 6.2 g | Błonnik 17.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza jaglana na mleku 300.0g **(MLE)** chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym bg 160.0g **(JAJ, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2314.4 kcal | B 65.5 g | T 46.8 g | W 425.9 g | SFA 8.5 g | Cukry 109.8 g | Sól 5.8 g | Błonnik 43.1 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330.0g **(GLU, SO2)** Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; gruszka 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2314.8 kcal | B 60.0 g | T 58.6 g | W 398.5 g | SFA 9.4 g | Cukry 105.7 g | Sól 4.5 g | Błonnik 25.4 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Risotto z warzywami i cieciorką 319.9g **(SEL)** Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2400.5 kcal | B 110.1 g | T 64.3 g | W 361.6 g | SFA 27.0 g | Cukry 79.7 g | Sól 1.2 g | Błonnik 28.6 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g, b/soli 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary b/soli 150.0g	Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2103.3 kcal | B 58.3 g | T 65.9 g | W 325.3 g | SFA 22.7 g | Cukry 60.1 g | Sól 5.0 g | Błonnik 20.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g **(MLE, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Słupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2033.1 kcal | B 55.4 g | T 44.4 g | W 379.4 g | SFA 7.5 g | Cukry 62.3 g | Sól 4.8 g | Błonnik 47.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą 330.4g **(SEL)** Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2107.1 kcal | B 67.7 g | T 51.2 g | W 349.9 g | SFA 9.2 g | Cukry 75.2 g | Sól 4.2 g | Błonnik 21.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2253.7 kcal | B 98.7 g | T 52.8 g | W 358.6 g | SFA 21.4 g | Cukry 61.9 g | Sól 1.2 g | Błonnik 27.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym b/soli 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Kalafior z pary b/soli 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2218.3 kcal | B 74.8 g | T 75.1 g | W 316.6 g | SFA 27.6 g | Cukry 62.6 g | Sól 13.0 g | Błonnik 16.8 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 150.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2138.7 kcal | B 80.2 g | T 51.5 g | W 355.6 g | SFA 11.4 g | Cukry 60.9 g | Sól 7.3 g | Błonnik 29.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)**
DIETA S4 ALERGICZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2324.2 kcal | B 66.3 g | T 72.2 g | W 362.1 g | SFA 13.0 g | Cukry 83.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 22.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2388.0 kcal | B 99.7 g | T 67.7 g | W 363.8 g | SFA 25.0 g | Cukry 74.4 g | Sól 1.4 g | Błonnik 31.6 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Wtorek 2026-02-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2280.3 kcal | B 83.7 g | T 83.8 g | W 301.5 g | SFA 25.8 g | Cukry 95.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 17.7 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 200.0g **(JAJ, GOR)**	Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2196.1 kcal | B 84.2 g | T 60.1 g | W 343.7 g | SFA 11.4 g | Cukry 97.8 g | Sól 5.7 g | Błonnik 33.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2060.8 kcal | B 74.5 g | T 50.6 g | W 332.6 g | SFA 9.7 g | Cukry 101.9 g | Sól 4.1 g | Błonnik 22.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2174.1 kcal | B 112.4 g | T 52.6 g | W 325.3 g | SFA 22.4 g | Cukry 81.1 g | Sól 1.3 g | Błonnik 28.1 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Środa 2026-02-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2222.2 kcal | B 71.7 g | T 64.2 g | W 343.7 g | SFA 25.7 g | Cukry 87.1 g | Sól 5.2 g | Błonnik 13.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2158.6 kcal | B 57.9 g | T 54.4 g | W 376.1 g | SFA 10.1 g | Cukry 65.6 g | Sól 4.4 g | Błonnik 39.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.1g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Surówka z marchewki i jabłka 200.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2133.3 kcal | B 47.5 g | T 48.2 g | W 385.4 g | SFA 8.3 g | Cukry 80.2 g | Sól 4.3 g | Błonnik 28.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2367.2 kcal | B 96.9 g | T 57.5 g | W 381.9 g | SFA 25.8 g | Cukry 98.5 g | Sól 1.6 g | Błonnik 24.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Czwartek 2026-02-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2300.3 kcal | B 72.9 g | T 70.8 g | W 345.3 g | SFA 25.7 g | Cukry 103.9 g | Sól 6.6 g | Błonnik 14.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160.1g **(JAJ, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2161.1 kcal | B 72.6 g | T 50.4 g | W 372.3 g | SFA 10.1 g | Cukry 96.9 g | Sól 7.3 g | Błonnik 32.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2204.0 kcal | B 73.2 g | T 56.9 g | W 354.6 g | SFA 9.7 g | Cukry 100.9 g | Sól 5.9 g | Błonnik 15.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2298.1 kcal | B 101.6 g | T 61.1 g | W 350.4 g | SFA 24.8 g | Cukry 98.4 g | Sól 1.2 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło b/soli 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Piątek 2026-02-06	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 1962.8 kcal | B 64.8 g | T 59.3 g | W 300.2 g | SFA 22.0 g | Cukry 63.0 g | Sól 6.8 g | Błonnik 18.5 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)** Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g **(JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2027.5 kcal | B 63.8 g | T 46.5 g | W 355.8 g | SFA 7.8 g | Cukry 68.4 g | Sól 5.7 g | Błonnik 36.9 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2128.4 kcal | B 50.3 g | T 49.6 g | W 380.7 g | SFA 8.1 g | Cukry 98.7 g | Sól 4.2 g | Błonnik 30.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 99.9g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2247.6 kcal | B 82.8 g | T 52.3 g | W 380.8 g | SFA 20.8 g | Cukry 87.1 g | Sól 1.4 g | Błonnik 37.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80.0g Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Burak z pieca b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g b/soli 140.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-02-07	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2366.7 kcal | B 79.5 g | T 81.2 g | W 332.6 g | SFA 27.5 g | Cukry 81.7 g | Sól 7.5 g | Błonnik 17.5 g	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g **(MLE, GOR)** Kasza jaglana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2182.9 kcal | B 77.0 g | T 51.8 g | W 368.0 g | SFA 10.6 g | Cukry 90.6 g | Sól 7.8 g | Błonnik 32.5 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)**
DIETA S4 ALERGICZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2256.7 kcal | B 69.0 g | T 60.9 g | W 362.0 g | SFA 11.1 g | Cukry 107.4 g | Sól 6.1 g | Błonnik 17.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2220.3 kcal | B 104.6 g | T 60.9 g | W 325.6 g | SFA 25.9 g | Cukry 88.7 g | Sól 1.2 g | Błonnik 26.2 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g b/soli 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2025.9 kcal | B 78.8 g | T 70.4 g | W 273.5 g | SFA 27.8 g | Cukry 49.0 g | Sól 6.2 g | Błonnik 19.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka 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 31.01-09.02.2026 Razem E: 1921.7 kcal | B 66.0 g | T 43.0 g | W 334.0 g | SFA 8.8 g | Cukry 62.5 g | Sól 6.0 g | Błonnik 37.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	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 Marchew z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 1919.3 kcal | B 72.2 g | T 45.8 g | W 311.2 g | SFA 8.2 g | Cukry 69.5 g | Sól 4.4 g | Błonnik 25.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2056.4 kcal | B 94.9 g | T 59.6 g | W 297.5 g | SFA 23.7 g | Cukry 44.4 g | Sól 1.7 g | Błonnik 28.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm b/soli 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca b/soli 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Burak z pieca b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-09	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2201.0 kcal | B 72.9 g | T 76.9 g | W 309.9 g | SFA 27.5 g | Cukry 46.9 g | Sól 7.3 g | Błonnik 18.4 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**
DIETA SP BEZMLECZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2138.7 kcal | B 80.2 g | T 51.5 g | W 355.6 g | SFA 11.4 g | Cukry 60.9 g | Sól 7.3 g | Błonnik 29.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)**
DIETA S4 ALERGICZNA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2176.9 kcal | B 68.9 g | T 59.6 g | W 348.7 g | SFA 11.9 g | Cukry 64.0 g | Sól 6.1 g | Błonnik 21.0 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2275.6 kcal | B 101.3 g | T 66.1 g | W 336.8 g | SFA 26.8 g | Cukry 52.1 g | Sól 1.4 g | Błonnik 32.5 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-01-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2291.6 kcal | B 58.5 g | T 66.8 g | W 372.2 g | SFA 23.2 g | Cukry 91.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 20.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 50.0g **(MLE)** Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g **(GLU, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2553.8 kcal | B 109.2 g | T 72.5 g | W 382.5 g | SFA 30.5 g | Cukry 97.0 g | Sól 6.8 g | Błonnik 29.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2413.7 kcal | B 92.2 g | T 62.7 g | W 387.2 g | SFA 28.7 g | Cukry 100.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 37.8 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)** Brokuły z pary 150.0g	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2288.4 kcal | B 53.0 g | T 45.2 g | W 435.8 g | SFA 7.5 g | Cukry 132.8 g | Sól 4.0 g | Błonnik 45.2 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)** Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; gruszka 150.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	banan 120.00g;

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2101.1 kcal | B 47.6 g | T 53.7 g | W 361.0 g | SFA 16.8 g | Cukry 74.3 g | Sól 5.4 g | Błonnik 20.7 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g) 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g 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)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2585.0 kcal | B 124.4 g | T 68.7 g | W 379.7 g | SFA 29.1 g | Cukry 86.1 g | Sól 5.8 g | Błonnik 26.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; 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 31.01-09.02.2026 Razem E: 2169.3 kcal | B 64.2 g | T 58.5 g | W 371.5 g | SFA 21.7 g | Cukry 58.6 g | Sól 4.6 g | Błonnik 47.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g **(SEL)** Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2045.8 kcal | B 50.1 g | T 45.6 g | W 385.7 g | SFA 7.0 g | Cukry 64.5 g | Sól 4.4 g | Błonnik 50.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 70.0g **(SEZ)** chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g **(SEL)** Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2251.5 kcal | B 58.1 g | T 68.8 g | W 356.2 g | SFA 23.7 g | Cukry 82.8 g | Sól 7.7 g | Błonnik 18.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 140.0g **(GLU, SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2550.4 kcal | B 117.3 g | T 71.4 g | W 375.2 g | SFA 30.4 g | Cukry 90.3 g | Sól 13.1 g | Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot 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)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2243.3 kcal | B 88.2 g | T 62.0 g | W 350.3 g | SFA 28.0 g | Cukry 66.7 g | Sól 7.4 g | Błonnik 36.6 g	Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot 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	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2191.8 kcal | B 54.4 g | T 53.5 g | W 394.7 g | SFA 7.6 g | Cukry 84.3 g | Sól 5.0 g | Błonnik 42.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Hummus buraczany 80.0g **(SEZ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot 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	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Wtorek 2026-02-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2052.0 kcal | B 55.6 g | T 53.8 g | W 341.5 g | SFA 17.9 g | Cukry 103.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 20.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g Udzik pieczony 80g 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2417.0 kcal | B 106.1 g | T 66.6 g | W 362.5 g | SFA 27.8 g | Cukry 106.0 g | Sól 8.6 g | Błonnik 32.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot 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 Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 90.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; 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 31.01-09.02.2026 Razem E: 2324.6 kcal | B 61.2 g | T 69.1 g | W 384.0 g | SFA 23.6 g | Cukry 94.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 45.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.0g **(GLU, SO2)** Dynia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2208.2 kcal | B 47.5 g | T 55.6 g | W 397.6 g | SFA 8.2 g | Cukry 100.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 43.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.9g **(GLU, SO2)** Dynia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Środa 2026-02-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2174.5 kcal | B 44.3 g | T 49.8 g | W 394.1 g | SFA 18.4 g | Cukry 117.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 19.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2526.0 kcal | B 99.5 g | T 61.7 g | W 407.7 g | SFA 27.9 g | Cukry 115.3 g | Sól 6.0 g | Błonnik 24.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** jogurt naturalny 70.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2256.4 kcal | B 78.5 g | T 60.6 g | W 367.2 g | SFA 24.9 g | Cukry 86.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 27.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2067.4 kcal | B 46.5 g | T 49.2 g | W 378.8 g | SFA 7.1 g | Cukry 63.2 g | Sól 4.2 g | Błonnik 43.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Czwartek 2026-02-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2242.8 kcal | B 54.4 g | T 65.0 g | W 366.6 g | SFA 21.9 g | Cukry 111.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 19.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy 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 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2487.5 kcal | B 105.8 g | T 69.5 g | W 374.2 g | SFA 28.4 g | Cukry 117.9 g | Sól 6.9 g | Błonnik 30.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy 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 110.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2242.1 kcal | B 74.1 g | T 61.9 g | W 366.0 g | SFA 22.1 g | Cukry 109.5 g | Sól 4.8 g | Błonnik 44.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy 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	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2153.2 kcal | B 47.1 g | T 52.5 g | W 392.8 g | SFA 7.7 g | Cukry 123.5 g | Sól 4.4 g | Błonnik 45.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	banan 120.00g;

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Piątek 2026-02-06	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2087.0 kcal | B 47.8 g | T 53.6 g | W 361.2 g | SFA 16.2 g | Cukry 93.4 g | Sól 6.0 g | Błonnik 22.4 g	Burak z pieca 80.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2412.7 kcal | B 99.2 g | T 61.6 g | W 381.0 g | SFA 24.3 g | Cukry 99.7 g | Sól 8.1 g | Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 31.01-09.02.2026 Razem E: 2107.1 kcal | B 63.5 g | T 53.7 g | W 363.1 g | SFA 19.9 g | Cukry 67.1 g | Sól 6.2 g | Błonnik 45.6 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy 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;	Hummus buraczany 70.0g **(SEZ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2004.8 kcal | B 47.8 g | T 42.0 g | W 379.3 g | SFA 6.5 g | Cukry 75.2 g | Sól 5.0 g | Błonnik 45.2 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy 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;	Hummus buraczany 70.0g **(SEZ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-02-07	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2178.0 kcal | B 48.7 g | T 59.7 g | W 369.8 g | SFA 21.1 g | Cukry 109.8 g | Sól 5.8 g | Błonnik 20.9 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g **(SEL)** Cukinia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2416.1 kcal | B 108.7 g | T 68.2 g | W 352.4 g | SFA 28.9 g | Cukry 117.4 g | Sól 6.5 g | Błonnik 26.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g (140g) 240.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2243.3 kcal | B 83.0 g | T 71.3 g | W 337.7 g | SFA 24.0 g | Cukry 83.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 34.2 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g **(MLE, GOR)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g **(SEL)** Kalafior z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2256.1 kcal | B 52.2 g | T 58.0 g | W 405.7 g | SFA 7.9 g | Cukry 108.4 g | Sól 4.8 g | Błonnik 41.6 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350.0g **(SEL)** Kalafior z pary 130.0g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 1925.0 kcal | B 47.4 g | T 54.2 g | W 318.7 g | SFA 17.1 g | Cukry 69.7 g | Sól 6.2 g | Błonnik 25.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot 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 Marchew z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2203.9 kcal | B 97.3 g | T 63.0 g | W 325.2 g | SFA 25.9 g | Cukry 71.0 g | Sól 7.3 g | Błonnik 29.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 130.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2147.6 kcal | B 80.4 g | T 76.6 g | W 303.2 g | SFA 28.9 g | Cukry 53.7 g | Sól 6.4 g | Błonnik 36.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)** Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g **(SOJ, GOR)** Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2091.6 kcal | B 56.7 g | T 61.6 g | W 347.9 g | SFA 8.7 g | Cukry 68.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 43.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)** Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g **(SOJ, GOR)** Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-09	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2152.3 kcal | B 54.1 g | T 63.3 g | W 349.0 g | SFA 21.7 g | Cukry 66.8 g | Sól 6.4 g | Błonnik 24.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2446.4 kcal | B 106.1 g | T 72.2 g | W 358.8 g | SFA 30.1 g | Cukry 71.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 35.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Gruszka pieczona 150.0g Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2132.3 kcal | B 83.5 g | T 64.6 g | W 323.2 g | SFA 29.0 g | Cukry 45.4 g | Sól 6.4 g | Błonnik 42.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g **(GLU, SO2)** Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 31.01-09.02.2026 Razem E: 2070.5 kcal | B 49.0 g | T 58.7 g | W 361.1 g | SFA 7.9 g | Cukry 63.0 g | Sól 4.8 g | Błonnik 48.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g **(GLU, SO2)** Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-01-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 31.01-09.02.2026 Razem E: 1492.9 kcal | B 59.4 g | T 52.5 g | W 205.3 g | SFA 21.0 g | Cukry 59.3 g | Sól 3.1 g | Błonnik 16.4 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 40.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 31.01-09.02.2026 Razem E: 1577.4 kcal | B 61.6 g | T 55.4 g | W 219.1 g | SFA 21.2 g | Cukry 57.5 g | Sól 3.5 g | Błonnik 18.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 50.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 31.01-09.02.2026 Razem E: 2077.1 kcal | B 76.6 g | T 73.5 g | W 290.7 g | SFA 29.6 g | Cukry 82.8 g | Sól 4.4 g | Błonnik 22.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 40.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 130.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 31.01-09.02.2026 Razem E: 2534.1 kcal | B 95.8 g | T 77.3 g | W 381.1 g | SFA 30.6 g | Cukry 85.7 g | Sól 6.7 g | Błonnik 30.1 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 31.01-09.02.2026 Razem E: 1427.1 kcal | B 55.1 g | T 49.1 g | W 198.7 g | SFA 17.2 g | Cukry 55.7 g | Sól 2.2 g | Błonnik 15.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa grysikowa 200.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka wiosenna 100.1g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kalarepa 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 31.01-09.02.2026 Razem E: 1432.0 kcal | B 53.9 g | T 49.2 g | W 201.4 g | SFA 16.7 g | Cukry 53.2 g | Sól 2.1 g | Błonnik 17.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 300.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka wiosenna 100.1g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 31.01-09.02.2026 Razem E: 1935.9 kcal | B 69.0 g | T 68.4 g | W 270.6 g | SFA 25.7 g | Cukry 72.9 g | Sól 3.0 g | Błonnik 21.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 149.9g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka wiosenna 130.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g kalarepa 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 31.01-09.02.2026 Razem E: 2489.0 kcal | B 88.1 g | T 79.7 g | W 367.6 g | SFA 29.4 g | Cukry 74.6 g | Sól 5.5 g | Błonnik 28.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 31.01-09.02.2026 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	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; mus jabłkowy 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy 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 z brzoskwinią 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 bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 31.01-09.02.2026 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	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 wieloowocowy 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 z brzoskwinią 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 31.01-09.02.2026 Razem E: 1939.2 kcal | B 76.7 g | T 64.9 g | W 274.5 g | SFA 26.1 g | Cukry 86.6 g | Sól 9.9 g | Błonnik 22.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 40.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy 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 z brzoskwinią 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 31.01-09.02.2026 Razem E: 2293.6 kcal | B 94.1 g | T 67.5 g | W 342.6 g | SFA 27.0 g | Cukry 88.2 g | Sól 11.9 g | Błonnik 28.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	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)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Wtorek 2026-02-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 31.01-09.02.2026 Razem E: 1399.3 kcal | B 67.4 g | T 44.9 g | W 190.1 g | SFA 19.2 g | Cukry 50.5 g | Sól 3.9 g | Błonnik 19.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 120.0g Ziemniaki gotowane 100.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka 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; kiełbasa 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 31.01-09.02.2026 Razem E: 1392.3 kcal | B 66.5 g | T 45.3 g | W 188.9 g | SFA 18.8 g | Cukry 48.0 g | Sól 4.0 g | Błonnik 20.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 120.0g Ziemniaki gotowane 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka 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; kiełbasa 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 31.01-09.02.2026 Razem E: 1856.7 kcal | B 83.9 g | T 63.1 g | W 249.6 g | SFA 27.2 g | Cukry 59.6 g | Sól 5.5 g | Błonnik 25.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 140.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa 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 31.01-09.02.2026 Razem E: 2170.1 kcal | B 93.4 g | T 64.3 g | W 319.4 g | SFA 27.5 g | Cukry 62.0 g | Sól 7.0 g | Błonnik 33.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa 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)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Środa 2026-02-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 31.01-09.02.2026 Razem E: 1521.7 kcal | B 61.8 g | T 41.5 g | W 232.5 g | SFA 18.9 g | Cukry 61.8 g | Sól 3.5 g | Błonnik 10.2 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 200.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 99.9g jogurt naturalny 30.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 31.01-09.02.2026 Razem E: 1496.0 kcal | B 61.5 g | T 41.7 g | W 226.5 g | SFA 18.6 g | Cukry 59.8 g | Sól 3.7 g | Błonnik 11.4 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 300.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 99.9g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 31.01-09.02.2026 Razem E: 1879.8 kcal | B 73.3 g | T 55.8 g | W 280.4 g | SFA 26.1 g | Cukry 75.2 g | Sól 5.0 g | Błonnik 14.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 31.01-09.02.2026 Razem E: 2365.5 kcal | B 93.4 g | T 62.4 g | W 370.6 g | SFA 28.2 g | Cukry 91.2 g | Sól 6.7 g | Błonnik 20.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Czwartek 2026-02-05	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 31.01-09.02.2026 Razem E: 1502.4 kcal | B 58.0 g | T 45.3 g | W 223.5 g | SFA 17.4 g | Cukry 73.4 g | Sól 3.4 g | Błonnik 21.4 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa brokułowa 200.0g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 31.01-09.02.2026 Razem E: 1505.3 kcal | B 57.5 g | T 46.1 g | W 223.6 g | SFA 17.1 g | Cukry 76.8 g | Sól 3.5 g | Błonnik 23.3 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 300.1g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)**	Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 31.01-09.02.2026 Razem E: 1957.8 kcal | B 72.4 g | T 63.6 g | W 284.7 g | SFA 25.3 g | Cukry 98.7 g | Sól 4.3 g | Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 40.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.1g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 149.8g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)**	Pasta z szynki 40.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 31.01-09.02.2026 Razem E: 2329.4 kcal | B 91.4 g | T 66.6 g | W 354.8 g | SFA 26.4 g | Cukry 103.4 g | Sól 6.4 g | Błonnik 33.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.1g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Piątek 2026-02-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 31.01-09.02.2026 Razem E: 1459.4 kcal | B 65.5 g | T 47.4 g | W 201.4 g | SFA 18.3 g | Cukry 53.4 g | Sól 3.9 g | Błonnik 16.7 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa warzywna ryżanka 200.0g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)**	gruszka 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 31.01-09.02.2026 Razem E: 1440.8 kcal | B 63.9 g | T 47.4 g | W 199.4 g | SFA 17.8 g | Cukry 50.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 18.4 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 300.1g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)**	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 31.01-09.02.2026 Razem E: 1930.2 kcal | B 82.3 g | T 69.0 g | W 257.1 g | SFA 27.2 g | Cukry 62.4 g | Sól 5.9 g | Błonnik 23.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 31.01-09.02.2026 Razem E: 2307.5 kcal | B 97.7 g | T 76.2 g | W 322.8 g | SFA 29.7 g | Cukry 64.8 g | Sól 7.8 g | Błonnik 29.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 150.0g **(JAJ, GOR)**	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-02-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 31.01-09.02.2026 Razem E: 1508.5 kcal | B 62.5 g | T 48.3 g | W 213.6 g | SFA 19.8 g | Cukry 76.4 g | Sól 3.9 g | Błonnik 16.2 g	Słupki marchewki 40.0g Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z dynią 200.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 130.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA D2 31.01-09.02.2026 Razem E: 1519.3 kcal | B 62.2 g | T 49.0 g | W 215.8 g | SFA 19.5 g | Cukry 80.1 g | Sól 4.1 g | Błonnik 17.7 g	Słupki marchewki 50.0g Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią 300.1g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 130.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA D3 31.01-09.02.2026 Razem E: 1882.2 kcal | B 73.3 g | T 64.2 g | W 263.0 g | SFA 26.6 g | Cukry 94.7 g | Sól 5.1 g | Błonnik 21.9 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 150.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA D4 31.01-09.02.2026 Razem E: 2294.9 kcal | B 97.2 g | T 69.4 g | W 333.2 g | SFA 28.4 g | Cukry 97.5 g | Sól 6.6 g | Błonnik 27.7 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-08	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 31.01-09.02.2026 Razem E: 1364.4 kcal | B 60.4 g | T 47.1 g | W 181.7 g | SFA 19.6 g | Cukry 65.4 g | Sól 2.9 g | Błonnik 14.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 200.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 31.01-09.02.2026 Razem E: 1340.3 kcal | B 59.0 g | T 46.9 g | W 178.3 g | SFA 19.0 g | Cukry 63.5 g | Sól 2.8 g | Błonnik 17.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 300.1g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 31.01-09.02.2026 Razem E: 1776.0 kcal | B 74.3 g | T 64.8 g | W 233.9 g | SFA 27.2 g | Cukry 76.2 g | Sól 3.7 g | Błonnik 21.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka meksykańska 130.0g **(JAJ)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 31.01-09.02.2026 Razem E: 2169.1 kcal | B 92.8 g | T 71.9 g | W 300.5 g | SFA 30.9 g | Cukry 81.5 g | Sól 6.1 g | Błonnik 28.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-09	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 31.01-09.02.2026 Razem E: 1385.6 kcal | B 60.6 g | T 45.5 g | W 192.6 g | SFA 18.9 g | Cukry 56.8 g | Sól 3.4 g | Błonnik 19.6 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Pasta z makreli i twarogu 30.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz biały 200.0g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.1g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA D2 31.01-09.02.2026 Razem E: 1324.3 kcal | B 53.8 g | T 43.3 g | W 190.2 g | SFA 17.6 g | Cukry 53.9 g | Sól 3.0 g | Błonnik 21.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 300.0g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA D3 31.01-09.02.2026 Razem E: 1833.9 kcal | B 75.5 g | T 62.7 g | W 254.4 g | SFA 26.8 g | Cukry 67.2 g | Sól 4.9 g | Błonnik 26.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z makreli i twarogu 40.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 300.0g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA D4 31.01-09.02.2026 Razem E: 2382.1 kcal | B 98.7 g | T 70.1 g | W 355.5 g | SFA 28.8 g | Cukry 70.5 g | Sól 7.6 g | Błonnik 36.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Fasolka szparagowa parowana 149.9g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-01-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2336.9 kcal | B 91.9 g | T 68.6 g | W 354.7 g | SFA 29.2 g | Cukry 89.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 30.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; biała rzodkiew 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2524.2 kcal | B 100.2 g | T 71.4 g | W 388.2 g | SFA 30.1 g | Cukry 89.7 g | Sól 6.7 g | Błonnik 32.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2628.5 kcal | B 100.9 g | T 73.8 g | W 409.1 g | SFA 31.3 g | Cukry 102.5 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2628.5 kcal | B 100.9 g | T 73.8 g | W 409.1 g | SFA 31.3 g | Cukry 102.5 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2291.1 kcal | B 84.0 g | T 61.4 g | W 363.4 g | SFA 23.9 g | Cukry 78.6 g | Sól 5.2 g | Błonnik 31.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2446.3 kcal | B 88.0 g | T 62.3 g | W 397.1 g | SFA 24.1 g | Cukry 79.1 g | Sól 5.8 g | Błonnik 33.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2518.2 kcal | B 90.2 g | T 63.0 g | W 411.2 g | SFA 24.2 g | Cukry 79.0 g | Sól 5.8 g | Błonnik 33.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2518.2 kcal | B 90.2 g | T 63.0 g | W 411.2 g | SFA 24.2 g | Cukry 79.0 g | Sól 5.8 g | Błonnik 33.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2275.1 kcal | B 97.7 g | T 66.6 g | W 336.0 g | SFA 27.3 g | Cukry 63.2 g | Sól 7.8 g | Błonnik 31.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 160.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2474.9 kcal | B 103.6 g | T 68.8 g | W 376.1 g | SFA 27.7 g | Cukry 64.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 33.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2541.0 kcal | B 106.3 g | T 70.3 g | W 387.1 g | SFA 28.1 g | Cukry 64.4 g | Sól 8.9 g | Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2541.0 kcal | B 106.3 g | T 70.3 g | W 387.1 g | SFA 28.1 g | Cukry 64.4 g | Sól 8.9 g | Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Wtorek 2026-02-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2294.5 kcal | B 101.2 g | T 64.5 g | W 341.3 g | SFA 26.8 g | Cukry 98.5 g | Sól 7.6 g | Błonnik 31.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 160.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; 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. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2464.2 kcal | B 106.6 g | T 66.0 g | W 376.2 g | SFA 27.4 g | Cukry 102.4 g | Sól 8.2 g | Błonnik 34.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2551.3 kcal | B 111.6 g | T 67.6 g | W 390.1 g | SFA 28.0 g | Cukry 104.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2551.3 kcal | B 111.6 g | T 67.6 g | W 390.1 g | SFA 28.0 g | Cukry 104.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Środa 2026-02-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2280.1 kcal | B 90.8 g | T 59.6 g | W 358.7 g | SFA 26.8 g | Cukry 87.1 g | Sól 7.4 g | Błonnik 21.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 179.9g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2456.5 kcal | B 96.2 g | T 61.3 g | W 394.4 g | SFA 27.6 g | Cukry 95.0 g | Sól 8.0 g | Błonnik 23.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2579.0 kcal | B 102.5 g | T 63.2 g | W 415.3 g | SFA 28.5 g | Cukry 97.9 g | Sól 8.5 g | Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 250.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 80.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2579.0 kcal | B 102.5 g | T 63.2 g | W 415.3 g | SFA 28.5 g | Cukry 97.9 g | Sól 8.5 g | Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 250.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 80.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Czwartek 2026-02-05	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2352.4 kcal | B 95.8 g | T 64.2 g | W 365.0 g | SFA 26.5 g | Cukry 113.5 g | Sól 7.0 g | Błonnik 35.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2518.7 kcal | B 101.3 g | T 65.8 g | W 398.5 g | SFA 26.8 g | Cukry 114.0 g | Sól 7.9 g | Błonnik 37.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2600.1 kcal | B 102.7 g | T 66.1 g | W 417.0 g | SFA 26.9 g | Cukry 125.8 g | Sól 8.1 g | Błonnik 38.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2600.1 kcal | B 102.7 g | T 66.1 g | W 417.0 g | SFA 26.9 g | Cukry 125.8 g | Sól 8.1 g | Błonnik 38.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Piątek 2026-02-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2223.5 kcal | B 89.7 g | T 64.3 g | W 338.0 g | SFA 23.8 g | Cukry 54.9 g | Sól 7.0 g | Błonnik 33.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 160.0g Bukiet warzyw 130.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2381.3 kcal | B 94.0 g | T 65.1 g | W 372.4 g | SFA 23.9 g | Cukry 55.7 g | Sól 7.6 g | Błonnik 36.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 130.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2507.5 kcal | B 96.6 g | T 70.7 g | W 389.5 g | SFA 27.1 g | Cukry 57.5 g | Sól 7.9 g | Błonnik 37.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 150.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2507.5 kcal | B 96.6 g | T 70.7 g | W 389.5 g | SFA 27.1 g | Cukry 57.5 g | Sól 7.9 g | Błonnik 37.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 150.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Sobota 2026-02-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2335.6 kcal | B 103.2 g | T 69.4 g | W 337.4 g | SFA 28.1 g | Cukry 85.0 g | Sól 6.2 g | Błonnik 28.5 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Pasta jajeczna 49.9g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2490.8 kcal | B 107.3 g | T 70.3 g | W 371.0 g | SFA 28.3 g | Cukry 85.5 g | Sól 6.7 g | Błonnik 30.3 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Pasta jajeczna 49.9g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2600.4 kcal | B 109.3 g | T 70.8 g | W 395.8 g | SFA 28.4 g | Cukry 97.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 31.3 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Pasta jajeczna 49.9g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2600.4 kcal | B 109.3 g | T 70.8 g | W 395.8 g | SFA 28.4 g | Cukry 97.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 31.3 g	Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Pasta jajeczna 49.9g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Niedziela 2026-02-08	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2167.5 kcal | B 91.0 g | T 59.1 g | W 330.6 g | SFA 24.9 g | Cukry 84.7 g | Sól 6.5 g | Błonnik 29.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 160.0g Szpinak z pieca 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g **(MLE)** płatki owsiane 10.00g; **(GLU)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2362.6 kcal | B 95.3 g | T 64.0 g | W 365.0 g | SFA 27.8 g | Cukry 85.5 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 200.0g Szpinak z pieca 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)** płatki owsiane 10.00g; **(GLU)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2511.2 kcal | B 100.2 g | T 70.0 g | W 384.0 g | SFA 31.2 g | Cukry 89.9 g | Sól 7.5 g | Błonnik 32.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 200.0g Szpinak z pieca 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** płatki owsiane 15.00g; **(GLU)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2511.2 kcal | B 100.2 g | T 70.0 g | W 384.0 g | SFA 31.2 g | Cukry 89.9 g | Sól 7.5 g | Błonnik 32.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)** Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 200.0g Szpinak z pieca 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** płatki owsiane 15.00g; **(GLU)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 31.01 – 09.02.2026

Poniedziałek 2026-02-09	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2245.9 kcal | B 97.6 g | T 70.7 g | W 320.9 g | SFA 28.5 g | Cukry 55.9 g | Sól 9.7 g | Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)** Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2441.1 kcal | B 103.4 g | T 72.4 g | W 361.1 g | SFA 29.1 g | Cukry 62.6 g | Sól 10.4 g | Błonnik 37.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)** Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 31.01-09.02.2026 Razem E: 2534.7 kcal | B 106.7 g | T 74.1 g | W 377.9 g | SFA 29.5 g | Cukry 62.9 g | Sól 10.8 g | Błonnik 38.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)** Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 31.01-09.02.2026 Razem E: 2534.7 kcal | B 106.7 g | T 74.1 g | W 377.9 g | SFA 29.5 g | Cukry 62.9 g | Sól 10.8 g | Błonnik 38.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)** Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**