

DIETA

Poniedziałek 2025-05-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2302.5 kcal B 97.4 g T 65.0 g W 348.2 g SFA 25.6 g Cukry 70.4 g Sól 12.3 g Błonnik 30.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; 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 II LEKKOSTRAWNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2270.2 kcal B 94.8 g T 60.7 g W 353.8 g SFA 25.0 g Cukry 74.9 g Sól 7.3 g Błonnik 34.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 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) Marchew z pieca 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2331.2 kcal B 96.6 g T 63.2 g W 358.4 g SFA 25.1 g Cukry 77.8 g Sól 6.4 g Błonnik 27.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; ser twarogowy chudy 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) Marchew z pieca 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; 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 26 05-01 06 2025 Razem E: 2218.7 kcal B 98.5 g T 53.6 g W 353.1 g SFA 21.1 g Cukry 74.8 g Sól 6.6 g Błonnik 34.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; pomidor bez skóry 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) Marchew z pieca 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2171.8 kcal B 89.8 g T 61.3 g W 331.0 g SFA 26.2 g Cukry 50.4 g Sól 6.7 g Błonnik 34.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE) ziemniaki 180.00g;	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2097.7 kcal B 88.3 g T 59.0 g W 318.5 g SFA 24.5 g Cukry 53.1 g Sól 6.5 g Błonnik 33.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2231.7 kcal B 86.8 g T 61.5 g W 345.9 g SFA 26.0 g Cukry 56.8 g Sól 6.4 g Błonnik 29.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m jarska 550.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 26 05-01 06 2025 Razem E: 2179.5 kcal B 90.7 g T 52.4 g W 351.4 g SFA 22.3 g Cukry 54.6 g Sól 6.5 g Błonnik 34.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g 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 jarzynowa z makaronem b/m 550.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Dynia z pieca 198.5g ziemniaki 200.00g;	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Środa 2025-05-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2321.1 kcal B 94.7 g T 68.7 g W 352.9 g SFA 25.9 g Cukry 76.5 g Sól 6.8 g Błonnik 43.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2378.2 kcal B 96.9 g T 68.5 g W 359.5 g SFA 25.9 g Cukry 77.9 g Sól 5.2 g Błonnik 31.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2305.9 kcal B 90.9 g T 60.4 g W 363.5 g SFA 23.1 g Cukry 80.8 g Sól 5.0 g Błonnik 26.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białka jaja 80.0g (JAJ, MLE) bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; 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 twarogowo-marchewkowa chuda 100.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 26 05-01 06 2025 Razem E: 2327.6 kcal B 94.8 g T 61.0 g W 363.9 g SFA 21.6 g Cukry 80.6 g Sól 5.0 g Błonnik 27.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z białka jaja 80.0g (JAJ, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 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 130.1g	Pasta twarogowo-marchewkowa chuda 100.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2231.7 kcal B 79.5 g T 59.4 g W 363.7 g SFA 25.9 g Cukry 86.7 g Sól 7.1 g Błonnik 29.3 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2229.5 kcal B 76.4 g T 60.5 g W 363.1 g SFA 26.0 g Cukry 91.5 g Sól 7.3 g Błonnik 28.7 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2244.1 kcal B 71.1 g T 61.5 g W 368.4 g SFA 26.8 g Cukry 93.8 g Sól 6.5 g Błonnik 25.7 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 100.0g	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 26 05-01 06 2025 Razem E: 2150.3 kcal B 76.6 g T 52.0 g W 362.5 g SFA 23.5 g Cukry 90.1 g Sól 7.4 g Błonnik 29.4 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 99.2g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2315.3 kcal B 93.5 g T 67.6 g W 349.2 g SFA 28.7 g Cukry 75.4 g Sól 7.1 g Błonnik 29.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) 100g 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wiejska 130.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2118.6 kcal B 84.7 g T 50.8 g W 347.7 g SFA 21.2 g Cukry 75.2 g Sól 7.0 g Błonnik 31.6 g	Ryż 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 Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Marchew z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2200.4 kcal B 83.0 g T 56.3 g W 354.8 g SFA 22.9 g Cukry 79.3 g Sól 6.8 g Błonnik 25.8 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw - mielony 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Marchew z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 26 05-01 06 2025 Razem E: 2182.5 kcal B 87.6 g T 46.0 g W 372.3 g SFA 19.0 g Cukry 76.4 g Sól 7.0 g Błonnik 34.5 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 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 Krupnik 540.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Marchew z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-05-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2294.5 kcal B 91.0 g T 66.5 g W 344.2 g SFA 25.4 g Cukry 63.5 g Sól 6.2 g Błonnik 25.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) 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 II LEKKOSTRAWNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2350.7 kcal B 88.4 g T 64.1 g W 365.1 g SFA 24.8 g Cukry 106.3 g Sól 5.2 g Błonnik 22.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 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	Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2310.5 kcal B 90.5 g T 61.7 g W 356.8 g SFA 24.5 g Cukry 103.6 g Sól 4.6 g Błonnik 18.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot 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 z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 26 05-01 06 2025 Razem E: 2206.2 kcal B 92.0 g T 52.0 g W 352.7 g SFA 20.7 g Cukry 101.2 g Sól 4.9 g Błonnik 22.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot 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 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2380.9 kcal B 103.9 g T 87.2 g W 315.6 g SFA 33.3 g Cukry 59.1 g Sól 5.9 g Błonnik 41.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 200.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2110.3 kcal B 97.0 g T 58.9 g W 311.5 g SFA 24.7 g Cukry 53.4 g Sól 5.3 g Błonnik 27.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2164.7 kcal B 102.3 g T 56.6 g W 322.4 g SFA 23.3 g Cukry 60.8 g Sól 5.2 g Błonnik 23.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; łopatka wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem jarska 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka pieczona - mielona 100.0g Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 26 05-01 06 2025 Razem E: 2186.5 kcal B 101.3 g T 57.5 g W 327.2 g SFA 22.7 g Cukry 60.3 g Sól 5.4 g Błonnik 23.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Dynia z pieca 198.5g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-26	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26 05-01 06 2025 Razem E: 2246.5 kcal B 100.3 g T 66.2 g W 339.2 g SFA 24.9 g Cukry 55.8 g Sól 8.0 g Błonnik 55.3 g	Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; rzodkiewka 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 PŁYNNA S5 26 05-01 06 2025 Razem E: 2159.2 kcal B 99.3 g T 114.0 g W 195.9 g SFA 48.4 g Cukry 84.4 g Sól 4.3 g Błonnik 24.1 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami b/m płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/m płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami b/m płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2385.0 kcal B 99.9 g T 58.0 g W 382.4 g SFA 22.5 g Cukry 102.0 g Sól 7.0 g Błonnik 35.6 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (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; pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO - OSZCZĘDZAJĄCA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2275.5 kcal B 104.3 g T 59.5 g W 346.7 g SFA 23.1 g Cukry 56.5 g Sól 7.0 g Błonnik 32.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 200.0g	Jabłko pieczone 150.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Marchew z pieca 80.0g 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-27	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26 05-01 06 2025 Razem E: 2043.1 kcal B 97.9 g T 62.2 g W 295.7 g SFA 24.1 g Cukry 51.8 g Sól 6.8 g Błonnik 50.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 150.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; 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 PŁYNNA S5 26 05-01 06 2025 Razem E: 2260.3 kcal B 99.8 g T 110.4 g W 229.7 g SFA 46.7 g Cukry 78.4 g Sól 4.1 g Błonnik 24.3 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2189.4 kcal B 91.7 g T 54.0 g W 348.7 g SFA 21.2 g Cukry 78.7 g Sól 7.1 g Błonnik 32.8 g	Cukinia 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)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO - OSZCZĘDZAJĄCA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2022.0 kcal B 93.9 g T 53.4 g W 305.7 g SFA 22.8 g Cukry 49.5 g Sól 7.3 g Błonnik 31.1 g	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-05-28

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26 05-01 06 2025 Razem E: 2330.6 kcal B 101.7 g T 70.8 g W 348.8 g SFA 25.1 g Cukry 58.8 g Sól 8.2 g Błonnik 54.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% 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)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130.0g gruszka 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA PŁYNNA S5 26 05-01 06 2025 Razem E: 2254.2 kcal B 101.2 g T 109.2 g W 226.1 g SFA 46.4 g Cukry 79.6 g Sól 2.7 g Błonnik 18.5 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 brokułowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa brokułowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2350.8 kcal B 96.4 g T 52.8 g W 389.6 g SFA 20.4 g Cukry 94.4 g Sól 6.6 g Błonnik 36.6 g	Pasta z białka jaja 80.0g (JAJ, MLE) Marchew 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)	Gruszka pieczona 130.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	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 jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	mus jabłkowy 100.00g; pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	Pasta twarogowo-marchewkowa chuda 100.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO - OSZCZĘDZAJĄCA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2327.6 kcal B 93.6 g T 59.6 g W 372.5 g SFA 20.9 g Cukry 71.7 g Sól 6.5 g Błonnik 36.3 g	Pasta z białka jaja 80.0g (JAJ, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	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 jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 200.0g	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Pasta twarogowo-marchewkowa chuda 60.0g (MLE) Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-29	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26 05-01 06 2025 Razem E: 2125.0 kcal B 85.9 g T 58.0 g W 340.2 g SFA 23.0 g Cukry 63.2 g Sól 7.9 g Błonnik 56.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; (GLU, 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 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA PŁYNNA S5 26 05-01 06 2025 Razem E: 2250.5 kcal B 101.4 g T 113.7 g W 216.4 g SFA 47.1 g Cukry 78.6 g Sól 3.2 g Błonnik 22.0 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2253.3 kcal B 83.3 g T 52.3 g W 381.6 g SFA 22.0 g Cukry 92.9 g Sól 8.1 g Błonnik 31.3 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Marchew z pieca 200.0g	Pasta z pieczonych buraków 50.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO - OSZCZĘDZAJĄCA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2152.3 kcal B 86.0 g T 57.1 g W 341.1 g SFA 23.3 g Cukry 71.7 g Sól 7.8 g Błonnik 27.4 g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Surówka z marchewki i jabłka 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	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 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-30	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26 05-01 06 2025 Razem E: 2142.9 kcal B 85.4 g T 66.4 g W 329.5 g SFA 21.6 g Cukry 61.3 g Sól 8.2 g Błonnik 57.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% 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)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 49.9g (SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.1g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g hummus, gotowy 40.00g; (SEZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA PŁYNNA S5 26 05-01 06 2025 Razem E: 2298.5 kcal B 101.2 g T 109.8 g W 235.9 g SFA 46.7 g Cukry 78.9 g Sól 2.7 g Błonnik 19.4 g	Płynna- ryż na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- ryż na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik jaglany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik jaglany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2262.9 kcal B 83.3 g T 52.5 g W 380.0 g SFA 19.9 g Cukry 97.7 g Sól 7.9 g Błonnik 35.8 g	Pasta z pieczonego selera 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Marchew z pieca 200.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g;	mus jabłkowy 100.00g; pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO - OSZCZĘDZAJĄCA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2082.2 kcal B 83.2 g T 50.7 g W 338.2 g SFA 19.7 g Cukry 64.4 g Sól 7.1 g Błonnik 32.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	mus jabłkowy 100.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Sobota 2025-05-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26 05-01 06 2025 Razem E: 2226.4 kcal B 97.7 g T 62.0 g W 342.4 g SFA 21.6 g Cukry 59.6 g Sól 7.9 g Błonnik 54.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	gruszka 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA PŁYNNA S5 26 05-01 06 2025 Razem E: 2264.2 kcal B 98.6 g T 108.1 g W 231.1 g SFA 46.1 g Cukry 77.2 g Sól 2.6 g Błonnik 16.0 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa z dynią b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2296.9 kcal B 97.1 g T 53.9 g W 369.4 g SFA 20.5 g Cukry 82.6 g Sól 6.3 g Błonnik 30.5 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, 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	Kisiel owocowy b/c 200.0g pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO - OSZCZĘDZAJĄCA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2164.0 kcal B 96.7 g T 54.1 g W 337.1 g SFA 20.8 g Cukry 55.9 g Sól 6.1 g Błonnik 30.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, 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 200.0g	Gruszka pieczona 130.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Dynia z pieca 80.0g 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; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 26 05-01 06 2025 Razem E: 2174.9 kcal B 98.6 g T 64.5 g W 325.7 g SFA 24.7 g Cukry 60.7 g Sól 7.2 g Błonnik 55.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA PŁYNNA S5 26 05-01 06 2025 Razem E: 2266.0 kcal B 100.6 g T 109.1 g W 230.2 g SFA 46.4 g Cukry 79.8 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 jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2206.8 kcal B 100.4 g T 56.3 g W 341.0 g SFA 21.2 g Cukry 78.2 g Sól 6.8 g Błonnik 34.3 g	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; łopatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 104.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g	Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO - OSZCZĘDZAJĄCA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2125.9 kcal B 104.5 g T 50.5 g W 328.1 g SFA 20.7 g Cukry 59.7 g Sól 6.3 g Błonnik 32.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g waffle ryżowe naturalne 10.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2124.7 kcal B 57.7 g T 62.2 g W 343.2 g SFA 19.6 g Cukry 70.1 g Sól 6.3 g Błonnik 22.3 g	Ryż 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; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron bezglutenowy 250.0g Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2522.5 kcal B 117.8 g T 69.6 g W 373.9 g SFA 29.2 g Cukry 92.1 g Sól 8.4 g Błonnik 34.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese (120g) 200.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2242.5 kcal B 79.1 g T 66.3 g W 353.0 g SFA 22.6 g Cukry 62.5 g Sól 6.7 g Błonnik 39.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 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	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2106.9 kcal B 51.7 g T 54.6 g W 373.3 g SFA 7.5 g Cukry 73.4 g Sól 5.2 g Błonnik 38.7 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 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 warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2025-05-27

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2029.2 kcal B 55.1 g T 54.3 g W 337.0 g SFA 17.7 g Cukry 71.7 g Sól 5.8 g Błonnik 24.5 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Dynia z pieca 200.0g Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 300.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2308.0 kcal B 104.2 g T 65.6 g W 340.6 g SFA 27.3 g Cukry 69.9 g Sól 8.0 g Błonnik 33.6 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 90.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2195.8 kcal B 61.1 g T 68.4 g W 352.6 g SFA 22.9 g Cukry 54.0 g Sól 5.7 g Błonnik 43.1 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2103.2 kcal B 48.2 g T 56.6 g W 369.0 g SFA 7.9 g Cukry 67.3 g Sól 4.7 g Błonnik 43.1 g	Platki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.9g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-05-28

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2290.7 kcal B 55.1 g T 61.4 g W 389.1 g SFA 18.1 g Cukry 96.3 g Sól 4.6 g Błonnik 28.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białka jaja 80.0g (JAJ, MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2560.4 kcal B 109.1 g T 74.0 g W 380.8 g SFA 28.3 g Cukry 95.0 g Sól 5.6 g Błonnik 31.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet (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 twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2299.4 kcal B 82.9 g T 62.3 g W 372.8 g SFA 24.0 g Cukry 76.9 g Sól 6.6 g Błonnik 52.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 525.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) chleb żytni razowy 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2101.1 kcal B 47.4 g T 46.7 g W 395.6 g SFA 6.8 g Cukry 91.7 g Sól 5.6 g Błonnik 58.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 200.00g;	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Czwartek 2025-05-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2219.5 kcal B 40.1 g T 65.2 g W 380.4 g SFA 18.8 g Cukry 119.4 g Sól 5.9 g Błonnik 21.2 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	banan 115.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2551.9 kcal B 109.8 g T 71.3 g W 385.8 g SFA 31.7 g Cukry 111.3 g Sól 9.0 g Błonnik 28.9 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ser twarogowy półtłusty 100.00g; (MLE)	Pasta z szynki 110.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2345.4 kcal B 66.2 g T 74.7 g W 373.5 g SFA 25.9 g Cukry 92.9 g Sól 5.8 g Błonnik 33.7 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 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 ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 100.0g	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2172.6 kcal B 48.7 g T 56.2 g W 385.8 g SFA 8.2 g Cukry 81.8 g Sól 5.1 g Błonnik 37.5 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 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 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 z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2025-05-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2127.4 kcal B 50.0 g T 52.5 g W 373.2 g SFA 16.5 g Cukry 98.0 g Sól 6.6 g Błonnik 24.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g 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 Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 300.00g; banan 120.00g;	Marchew z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2356.8 kcal B 109.1 g T 57.5 g W 367.7 g SFA 24.3 g Cukry 91.8 g Sól 9.0 g Błonnik 31.8 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) (120g) 140.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Marchew z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2363.6 kcal B 80.0 g T 65.3 g W 386.2 g SFA 27.7 g Cukry 73.5 g Sól 6.4 g Błonnik 42.7 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 540.0g (GLU, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2088.9 kcal B 49.0 g T 47.6 g W 388.4 g SFA 8.1 g Cukry 76.5 g Sól 5.0 g Błonnik 42.7 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Pasta z pieczonego selera 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 300.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; hummus, gotowy 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Sobota 2025-05-31	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2298.0 kcal B 55.5 g T 62.4 g W 381.8 g SFA 18.9 g Cukry 115.9 g Sól 5.1 g Błonnik 17.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) 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 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2585.4 kcal B 108.2 g T 71.2 g W 388.1 g SFA 28.4 g Cukry 127.3 g Sól 6.0 g Błonnik 23.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 120.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g (120g) 220.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 80.00g; 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 WEGETARIAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2251.9 kcal B 76.0 g T 68.3 g W 351.1 g SFA 23.5 g Cukry 61.3 g Sól 5.2 g Błonnik 30.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2136.6 kcal B 52.6 g T 56.3 g W 375.7 g SFA 7.7 g Cukry 63.1 g Sól 4.7 g Błonnik 36.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.4g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	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	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2025-06-01	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2120.2 kcal B 58.1 g T 58.6 g W 347.3 g SFA 19.9 g Cukry 76.5 g Sól 5.0 g Błonnik 25.5 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 300.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2355.5 kcal B 115.9 g T 68.9 g W 331.6 g SFA 28.8 g Cukry 70.7 g Sól 6.3 g Błonnik 27.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca (90g) 120.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2170.2 kcal B 86.1 g T 65.6 g W 334.6 g SFA 23.7 g Cukry 76.4 g Sól 4.8 g Błonnik 48.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem jarska 400.0g (GLU, SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g (SOJ, GOR) Dynia z pieca 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2121.7 kcal B 58.7 g T 64.5 g W 355.7 g SFA 9.9 g Cukry 72.3 g Sól 4.9 g Błonnik 55.6 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem jarska 400.0g (GLU, SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g (SOJ, GOR) Dynia z pieca 150.0g ziemniaki 250.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; hummus, gotowy 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-05-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2149.6 kcal B 74.9 g T 71.1 g W 310.1 g SFA 26.1 g Cukry 71.8 g Sól 6.9 g Błonnik 18.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, 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	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; szynka bartenika 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 26 05-01 06 2025 Razem E: 2055.8 kcal B 79.5 g T 47.2 g W 344.7 g SFA 10.3 g Cukry 64.5 g Sól 4.9 g Błonnik 28.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartenika 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2156.9 kcal B 57.9 g T 71.3 g W 333.4 g SFA 11.9 g Cukry 73.8 g Sól 5.3 g Błonnik 26.2 g	Ryż 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 koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese b/g 160.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2375.5 kcal B 99.0 g T 70.3 g W 356.0 g SFA 23.8 g Cukry 72.5 g Sól 1.5 g Błonnik 32.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; pomidory, czerwone 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	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2201.1 kcal B 75.1 g T 67.6 g W 331.2 g SFA 22.2 g Cukry 66.1 g Sól 5.8 g Błonnik 27.1 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; połówka drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym b/m 570.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 220.00g;	Salatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 70.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; fileć z kurczaka, gotowany 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BEZMLECZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2153.2 kcal B 77.4 g T 50.5 g W 363.9 g SFA 9.7 g Cukry 67.3 g Sól 5.1 g Błonnik 40.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 550.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2146.3 kcal B 67.9 g T 57.4 g W 348.5 g SFA 9.7 g Cukry 73.3 g Sól 4.6 g Błonnik 32.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym b/m 550.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; fileć z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2183.2 kcal B 98.3 g T 59.4 g W 327.7 g SFA 22.0 g Cukry 54.7 g Sól 1.5 g Błonnik 33.0 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-05-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2357.9 kcal B 83.5 g T 75.4 g W 340.3 g SFA 26.2 g Cukry 78.2 g Sól 6.2 g Błonnik 18.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160.1g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2297.8 kcal B 86.8 g T 56.5 g W 374.7 g SFA 12.3 g Cukry 83.1 g Sól 5.8 g Błonnik 31.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g gruszka 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2172.0 kcal B 69.0 g T 53.7 g W 358.0 g SFA 9.2 g Cukry 89.9 g Sól 5.3 g Błonnik 21.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 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	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2368.9 kcal B 96.5 g T 67.2 g W 361.1 g SFA 25.6 g Cukry 76.9 g Sól 1.8 g Błonnik 31.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; gruszka 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2160.6 kcal B 63.6 g T 60.3 g W 350.5 g SFA 23.9 g Cukry 110.0 g Sól 5.5 g Błonnik 16.9 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 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 ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	banan 120.00g;
DIETA SP BEZMLECZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2017.9 kcal B 62.8 g T 36.6 g W 375.5 g SFA 7.7 g Cukry 78.5 g Sól 5.3 g Błonnik 33.7 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	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 Marchew z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2025.8 kcal B 54.3 g T 43.7 g W 361.3 g SFA 7.7 g Cukry 84.0 g Sól 4.5 g Błonnik 24.0 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 150.0g	Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	banan 120.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2231.8 kcal B 96.8 g T 49.9 g W 366.5 g SFA 22.8 g Cukry 91.8 g Sól 1.7 g Błonnik 27.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 99.7g	Herbata z cukrem 300.0g bułka niskosodowa 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-30	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2053.1 kcal B 60.6 g T 56.2 g W 332.9 g SFA 19.9 g Cukry 90.8 g Sól 6.4 g Błonnik 19.8 g	Ryż 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 Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 220.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BEZMLECZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2042.1 kcal B 67.4 g T 42.3 g W 363.4 g SFA 8.6 g Cukry 92.3 g Sól 6.3 g Błonnik 28.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2057.9 kcal B 55.2 g T 45.2 g W 367.4 g SFA 8.1 g Cukry 100.6 g Sól 4.4 g Błonnik 25.7 g	Ryż 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 Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 99.9g ziemniaki 200.00g; banan 120.00g;	Marchew z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2155.7 kcal B 98.4 g T 49.7 g W 345.2 g SFA 20.9 g Cukry 75.7 g Sól 1.5 g Błonnik 29.9 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-05-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2178.1 kcal B 72.2 g T 70.9 g W 316.1 g SFA 24.1 g Cukry 63.5 g Sól 6.2 g Błonnik 16.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, 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 Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 10.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2126.9 kcal B 86.7 g T 45.9 g W 353.4 g SFA 9.3 g Cukry 60.0 g Sól 4.0 g Błonnik 26.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (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 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2213.9 kcal B 70.5 g T 52.7 g W 368.8 g SFA 9.4 g Cukry 107.9 g Sól 4.3 g Błonnik 19.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g 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 wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2379.8 kcal B 97.0 g T 63.9 g W 365.9 g SFA 25.4 g Cukry 101.9 g Sól 1.6 g Błonnik 25.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2057.7 kcal B 77.3 g T 69.1 g W 287.5 g SFA 24.3 g Cukry 60.0 g Sól 5.5 g Błonnik 20.3 g	Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Surówka meksykańska 200.0g (JAJ) ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2032.2 kcal B 84.9 g T 45.2 g W 335.6 g SFA 9.7 g Cukry 66.5 g Sól 4.0 g Błonnik 30.8 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2025.7 kcal B 75.4 g T 48.0 g W 329.6 g SFA 8.8 g Cukry 73.2 g Sól 4.3 g Błonnik 24.3 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 104.0g Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 250.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 26 05-01 06 2025 Razem E: 2128.3 kcal B 106.6 g T 57.7 g W 309.6 g SFA 24.5 g Cukry 53.2 g Sól 1.5 g Błonnik 28.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-26

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2334.8 kcal B 104.6 g T 65.8 g W 349.2 g SFA 27.5 g Cukry 82.5 g Sól 7.6 g Błonnik 35.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 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 SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2491.5 kcal B 109.0 g T 66.8 g W 382.8 g SFA 27.6 g Cukry 83.0 g Sól 8.1 g Błonnik 37.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 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 SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2618.4 kcal B 114.2 g T 69.4 g W 403.8 g SFA 28.7 g Cukry 86.7 g Sól 8.6 g Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 200.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 200.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 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 SP MATKI KARMIAĄCEJ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2618.4 kcal B 114.2 g T 69.4 g W 403.8 g SFA 28.7 g Cukry 86.7 g Sól 8.6 g Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 200.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 200.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 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

Wtorek 2025-05-27

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2314.2 kcal B 100.8 g T 66.2 g W 346.5 g SFA 27.3 g Cukry 63.5 g Sól 6.6 g Błonnik 39.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 30.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 641.3g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 160.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2467.2 kcal B 104.9 g T 65.2 g W 384.3 g SFA 27.2 g Cukry 66.6 g Sól 7.2 g Błonnik 42.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 30.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 550.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2500.7 kcal B 107.3 g T 68.1 g W 384.4 g SFA 27.7 g Cukry 69.3 g Sól 7.6 g Błonnik 40.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE) biskopity 18.00g; (GLU, JAJ)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2500.7 kcal B 107.3 g T 68.1 g W 384.4 g SFA 27.7 g Cukry 69.3 g Sól 7.6 g Błonnik 40.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE) biskopity 18.00g; (GLU, JAJ)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Środa 2025-05-28

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2444.3 kcal B 107.8 g T 73.2 g W 355.7 g SFA 27.7 g Cukry 82.2 g Sól 6.5 g Błonnik 32.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biskoptach 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2598.7 kcal B 111.8 g T 74.2 g W 389.0 g SFA 27.9 g Cukry 82.7 g Sól 7.1 g Błonnik 34.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biskoptach 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2670.0 kcal B 115.3 g T 75.8 g W 400.3 g SFA 28.4 g Cukry 84.1 g Sól 7.2 g Błonnik 35.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biskoptach 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2670.0 kcal B 115.3 g T 75.8 g W 400.3 g SFA 28.4 g Cukry 84.1 g Sól 7.2 g Błonnik 35.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biskoptach 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2261.2 kcal B 83.8 g T 61.9 g W 362.2 g SFA 27.7 g Cukry 101.0 g Sól 7.4 g Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 250.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2416.8 kcal B 88.2 g T 63.2 g W 394.9 g SFA 28.0 g Cukry 102.3 g Sól 8.0 g Błonnik 33.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2534.2 kcal B 97.1 g T 64.6 g W 412.1 g SFA 29.5 g Cukry 108.9 g Sól 8.3 g Błonnik 33.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2534.2 kcal B 97.1 g T 64.6 g W 412.1 g SFA 29.5 g Cukry 108.9 g Sól 8.3 g Błonnik 33.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-30

DIETA SP KOBIECY
CIĘŻARNEJ I
TRYMESTR 26 05-01
06 2025

Razem E: 2248.6 kcal | B 89.2 g | T 56.8 g | W 365.2 g | SFA 21.7 g | Cukry 81.4 g | Sól 6.9 g | Błonnik 37.9 g

DIETA SP KOBIECY
CIĘŻARNEJ II
TRYMESTR 26 05-01
06 2025

Razem E: 2473.2 kcal | B 95.3 g | T 62.3 g | W 403.7 g | SFA 23.9 g | Cukry 86.1 g | Sól 7.7 g | Błonnik 38.4 g

DIETA SP KOBIECY
CIĘŻARNEJ III
TRYMESTR 26 05-01
06 2025

Razem E: 2576.2 kcal | B 98.0 g | T 65.7 g | W 420.2 g | SFA 24.2 g | Cukry 87.3 g | Sól 7.9 g | Błonnik 40.4 g

DIETA SP MATKI
KARMIAĄCEJ 26 05-01
06 2025

Razem E: 2576.2 kcal | B 98.0 g | T 65.7 g | W 420.2 g | SFA 24.2 g | Cukry 87.3 g | Sól 7.9 g | Błonnik 40.4 g

POSIŁEK 1

Ryż 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)

Ryż 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)

Ryż 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)

Ryż 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)

POSIŁEK 2

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g
(SEL)
biała rzodkiew 100.00g;
chleb mieszany
pszenno-żytni 30.00g;
(GLU)

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g
(SEL)
biała rzodkiew 100.00g;
chleb mieszany
pszenno-żytni 30.00g;
(GLU)

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g
(SEL)
biała rzodkiew 100.00g;
chleb mieszany
pszenno-żytni 50.00g;
(GLU)

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g
(SEL)
biała rzodkiew 100.00g;
chleb mieszany
pszenno-żytni 50.00g;
(GLU)

POSIŁEK 3

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik 520.0g **(GLU, SEL)**
Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**
Bukiet warzyw 150.0g
Marchew z pieca 80.0g
ziemniaki 160.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)**
Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**
Bukiet warzyw 150.0g
Marchew z pieca 80.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)**
Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**
Bukiet warzyw 150.0g
Marchew z pieca 80.0g
ziemniaki 200.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)**
Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**
Bukiet warzyw 150.0g
Marchew z pieca 80.0g
ziemniaki 200.00g;

POSIŁEK 4

banan 120.00g;

banan 120.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

banan 120.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

banan 120.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

POSIŁEK 5

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany
pszenno-żytni 100.00g;
papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany
pszenno-żytni 150.00g;
papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany
pszenno-żytni 150.00g;
papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany
pszenno-żytni 150.00g;
papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

POSIŁEK 6

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

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

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

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

DIETA

Sobota 2025-05-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2294.5 kcal B 94.1 g T 66.6 g W 340.5 g SFA 26.3 g Cukry 84.5 g Sól 5.0 g Błonnik 25.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Kalafior z pary 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Kisiel owocowy 200.0g	Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) 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 KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2483.9 kcal B 100.1 g T 68.4 g W 378.8 g SFA 27.0 g Cukry 89.2 g Sól 5.6 g Błonnik 26.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Kisiel owocowy 200.0g	Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) 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 KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2616.7 kcal B 102.6 g T 71.2 g W 403.4 g SFA 27.4 g Cukry 97.2 g Sól 5.8 g Błonnik 27.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Kisiel owocowy 200.0g herbatniki 24.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2616.7 kcal B 102.6 g T 71.2 g W 403.4 g SFA 27.4 g Cukry 97.2 g Sól 5.8 g Błonnik 27.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Kisiel owocowy 200.0g herbatniki 24.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) 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

Niedziela 2025-06-01

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2232.3 kcal B 105.4 g T 65.1 g W 321.3 g SFA 27.1 g Cukry 69.1 g Sól 6.3 g Błonnik 30.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Dynia z pieca 70.0g ziemniaki 160.00g;	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2442.3 kcal B 111.0 g T 70.7 g W 356.7 g SFA 30.4 g Cukry 73.6 g Sól 7.0 g Błonnik 32.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Dynia z pieca 70.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl brzoskwiniowy 200.1g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 26 05-01 06 2025 Razem E: 2508.5 kcal B 112.8 g T 71.1 g W 371.1 g SFA 30.5 g Cukry 74.0 g Sól 7.2 g Błonnik 34.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Dynia z pieca 70.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl brzoskwiniowy 200.1g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 26 05-01 06 2025 Razem E: 2508.5 kcal B 112.8 g T 71.1 g W 371.1 g SFA 30.5 g Cukry 74.0 g Sól 7.2 g Błonnik 34.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Dynia z pieca 70.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl brzoskwiniowy 200.1g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-26

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26 05-01 06 2025 Razem E: 1471.9 kcal B 67.0 g T 46.5 g W 206.6 g SFA 18.3 g Cukry 62.4 g Sól 6.1 g Błonnik 19.1 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 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 ogórkowa 200.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 129.9g (GLU, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 150.0g (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; szynka barznika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 26 05-01 06 2025 Razem E: 1457.1 kcal B 65.9 g T 46.7 g W 204.4 g SFA 17.8 g Cukry 60.1 g Sól 7.5 g Błonnik 20.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 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 ogórkowa 300.1g (MLE, SEL) Sos bolognese 129.9g (GLU, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barznika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 26 05-01 06 2025 Razem E: 1928.4 kcal B 82.2 g T 64.7 g W 268.1 g SFA 26.2 g Cukry 80.1 g Sól 9.9 g Błonnik 25.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z oliwkami 40.0g (MLE) ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.1g (MLE, SEL) Sos bolognese 150.0g (GLU, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 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; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 26 05-01 06 2025 Razem E: 2313.7 kcal B 101.3 g T 68.2 g W 340.1 g SFA 27.7 g Cukry 85.1 g Sól 11.9 g Błonnik 31.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 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

Wtorek 2025-05-27

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26 05-01 06 2025 Razem E: 1469.8 kcal B 69.1 g T 44.7 g W 209.2 g SFA 19.2 g Cukry 65.9 g Sól 3.7 g Błonnik 21.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 200.1g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 200.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 70g 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE) ziemniaki 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 20.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D2 26 05-01 06 2025 Razem E: 1450.4 kcal B 67.6 g T 44.7 g W 206.6 g SFA 18.7 g Cukry 63.2 g Sól 3.7 g Błonnik 23.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 200.1g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 300.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 70g 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE) ziemniaki 120.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 26 05-01 06 2025 Razem E: 1935.0 kcal B 84.6 g T 62.2 g W 273.6 g SFA 27.0 g Cukry 81.0 g Sól 5.1 g Błonnik 27.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g (GLU, MLE) ziemniaki 140.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 26 05-01 06 2025 Razem E: 2276.6 kcal B 95.5 g T 63.9 g W 348.8 g SFA 27.7 g Cukry 87.5 g Sól 6.5 g Błonnik 37.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE) ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Środa 2025-05-28

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26 05-01 06 2025 Razem E: 1537.8 kcal B 72.2 g T 46.9 g W 216.3 g SFA 17.9 g Cukry 60.8 g Sól 3.4 g Błonnik 18.2 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	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	gruszka 150.00g;	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (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; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 26 05-01 06 2025 Razem E: 1519.9 kcal B 70.8 g T 47.1 g W 213.8 g SFA 17.3 g Cukry 58.2 g Sól 3.5 g Błonnik 20.0 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)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	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	gruszka 150.00g;	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 26 05-01 06 2025 Razem E: 1976.2 kcal B 84.7 g T 63.7 g W 278.8 g SFA 25.3 g Cukry 78.8 g Sól 4.8 g Błonnik 24.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	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	gruszka 150.00g;	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 40.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 26 05-01 06 2025 Razem E: 2412.9 kcal B 107.7 g T 71.7 g W 350.7 g SFA 27.8 g Cukry 82.7 g Sól 6.3 g Błonnik 31.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	gruszka 150.00g;	Pasta twarogowo-marchewkowa z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26 05-01 06 2025 Razem E: 1414.1 kcal B 50.8 g T 42.0 g W 220.5 g SFA 18.4 g Cukry 72.7 g Sól 3.3 g Błonnik 19.1 g	Płatki owsiane 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; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 200.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 180.0g (MLE) Wiśnie do ryżu 80.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D2 26 05-01 06 2025 Razem E: 1406.3 kcal B 50.7 g T 42.7 g W 218.2 g SFA 18.0 g Cukry 70.9 g Sól 3.3 g Błonnik 20.8 g	Płatki owsiane 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; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 300.1g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 200.1g (MLE) Wiśnie do ryżu 80.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 26 05-01 06 2025 Razem E: 1848.6 kcal B 66.1 g T 59.0 g W 278.9 g SFA 26.5 g Cukry 94.8 g Sól 4.4 g Błonnik 24.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 199.9g (MLE) Wiśnie do ryżu 100.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 26 05-01 06 2025 Razem E: 2226.5 kcal B 82.4 g T 62.0 g W 353.9 g SFA 27.5 g Cukry 100.2 g Sól 6.8 g Błonnik 30.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Wiśnie do ryżu 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-30	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26 05-01 06 2025 Razem E: 1482.4 kcal B 62.7 g T 44.1 g W 218.3 g SFA 18.9 g Cukry 61.3 g Sól 3.5 g Błonnik 17.5 g	Ryż 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)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik 200.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	banan 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 26 05-01 06 2025 Razem E: 1472.8 kcal B 61.2 g T 44.2 g W 218.3 g SFA 18.4 g Cukry 59.9 g Sól 3.5 g Błonnik 19.5 g	Ryż na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 300.1g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 26 05-01 06 2025 Razem E: 1954.5 kcal B 79.1 g T 62.7 g W 281.8 g SFA 27.1 g Cukry 78.9 g Sól 4.5 g Błonnik 23.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 26 05-01 06 2025 Razem E: 2326.5 kcal B 96.1 g T 68.6 g W 348.2 g SFA 29.9 g Cukry 82.6 g Sól 6.9 g Błonnik 31.5 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 150.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 70.0g ziemniaki 180.00g;	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-05-31	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26 05-01 06 2025 Razem E: 1440.8 kcal B 59.4 g T 45.1 g W 206.4 g SFA 17.5 g Cukry 61.5 g Sól 3.1 g Błonnik 15.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	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)	gruszka 150.00g;	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 40.0g (MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; 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 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 26 05-01 06 2025 Razem E: 1434.6 kcal B 57.9 g T 45.5 g W 205.8 g SFA 17.0 g Cukry 59.2 g Sól 3.1 g Błonnik 16.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	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)	gruszka 150.00g;	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 50.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 26 05-01 06 2025 Razem E: 1930.3 kcal B 73.2 g T 63.7 g W 275.0 g SFA 25.3 g Cukry 80.9 g Sól 4.2 g Błonnik 21.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	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)	gruszka 150.00g;	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 26 05-01 06 2025 Razem E: 2357.3 kcal B 94.4 g T 68.7 g W 352.2 g SFA 26.9 g Cukry 90.3 g Sól 5.9 g Błonnik 27.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	gruszka 150.00g;	Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) 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

Niedziela 2025-06-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 26 05-01 06 2025 Razem E: 1513.4 kcal B 64.8 g T 52.1 g W 204.8 g SFA 19.1 g Cukry 74.1 g Sól 2.5 g Błonnik 15.4 g	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; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g; Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 200.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) ziemniaki 100.00g;	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (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; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 26 05-01 06 2025 Razem E: 1566.0 kcal B 65.7 g T 52.9 g W 216.4 g SFA 18.7 g Cukry 72.2 g Sól 2.8 g Błonnik 17.8 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g; Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 300.1g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) ziemniaki 120.00g;	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 26 05-01 06 2025 Razem E: 2071.5 kcal B 83.7 g T 74.1 g W 279.5 g SFA 28.2 g Cukry 91.5 g Sól 3.6 g Błonnik 22.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g; Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) ziemniaki 140.00g;	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 26 05-01 06 2025 Razem E: 2622.7 kcal B 111.8 g T 92.7 g W 351.5 g SFA 34.7 g Cukry 97.2 g Sól 5.5 g Błonnik 31.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g; Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 200.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)