

Diety

Poniedziałek 2026-03-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2162.3 kcal B 94.2 g T 75.1 g W 302.2 g SFA 28.9 g Cukry 36.3 g Sól 7.4 g Błonnik 51.7 g</p>	<p>Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2274.6 kcal B 99.4 g T 110.7 g W 232.5 g SFA 47.1 g Cukry 74.7 g Sól 4.1 g Błonnik 25.0 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2001.6 kcal B 96.5 g T 129.4 g W 124.3 g SFA 41.5 g Cukry 32.2 g Sól 2.5 g Błonnik 25.1 g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2293.8 kcal B 94.0 g T 62.9 g W 353.1 g SFA 27.4 g Cukry 93.3 g Sól 7.0 g Błonnik 32.7 g</p>	<p>Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; topatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>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</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka barwnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Wtorek 2026-03-31

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2017.2 kcal B 99.9 g T 65.9 g W 273.4 g SFA 27.0 g Cukry 54.6 g Sól 7.2 g Błonnik 42.1 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; salata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemiaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70.0g</p>	<p>Koktajl gruszkowy b/c 200.0g (MLE)</p>	<p>Salatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; salata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2268.7 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 227.1 g SFA 47.0 g Cukry 73.9 g Sól 4.2 g Błonnik 23.9 g</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2109.7 kcal B 99.6 g T 120.6 g W 168.0 g SFA 40.0 g Cukry 35.7 g Sól 2.6 g Błonnik 25.8 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2102.6 kcal B 93.8 g T 52.7 g W 326.2 g SFA 23.6 g Cukry 78.4 g Sól 6.7 g Błonnik 31.0 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Dynia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemiaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-04-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2094.7 kcal B 80.3 g T 62.8 g W 324.6 g SFA 25.7 g Cukry 61.0 g Sól 8.4 g Błonnik 51.0 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g ogórki, konserwowe 60.00g; (GOR)</p>	<p>jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2197.5 kcal B 98.5 g T 108.4 g W 216.1 g SFA 46.1 g Cukry 70.9 g Sól 3.1 g Błonnik 18.0 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2060.0 kcal B 97.3 g T 120.0 g W 159.9 g SFA 39.7 g Cukry 33.5 g Sól 3.0 g Błonnik 25.9 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2200.3 kcal B 80.7 g T 53.6 g W 362.5 g SFA 25.7 g Cukry 100.4 g Sól 6.7 g Błonnik 25.7 g</p>	<p>Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 100.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-04-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2118.0 kcal B 93.7 g T 68.3 g W 306.0 g SFA 28.4 g Cukry 64.4 g Sól 7.6 g Błonnik 48.9 g</p>	<p>Twarożek 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130.0g mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jablko/truskawka) 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2251.5 kcal B 104.1 g T 114.5 g W 212.4 g SFA 47.5 g Cukry 73.3 g Sól 2.7 g Błonnik 22.4 g</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2090.5 kcal B 100.1 g T 120.7 g W 163.2 g SFA 40.0 g Cukry 36.4 g Sól 2.6 g Błonnik 26.4 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2217.9 kcal B 95.0 g T 59.0 g W 340.9 g SFA 26.3 g Cukry 82.8 g Sól 7.5 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>Twarożek chudy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Jablko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Piątek 2026-04-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2018.7 kcal B 82.0 g T 68.0 g W 293.7 g SFA 24.0 g Cukry 49.8 g Sól 6.8 g Błonnik 51.3 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 150.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 69.9g</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2267.7 kcal B 100.0 g T 109.7 g W 235.8 g SFA 46.7 g Cukry 74.7 g Sól 4.1 g Błonnik 24.9 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2110.1 kcal B 98.9 g T 119.7 g W 174.7 g SFA 39.7 g Cukry 32.0 g Sól 2.5 g Błonnik 26.0 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p>	<p>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 1949.9 kcal B 76.3 g T 54.0 g W 305.9 g SFA 22.0 g Cukry 60.6 g Sól 6.7 g Błonnik 32.5 g</p>	<p>Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 200.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p>	<p>Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2212.9 kcal B 97.9 g T 80.3 g W 297.8 g SFA 30.2 g Cukry 51.1 g Sól 7.5 g Błonnik 51.6 g</p>	<p>Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i papryki 80.0g (MLE, GOR)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU)</p> <p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta jajeczna 49.9g (JAJ, MLE, GOR)</p> <p>biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2225.9 kcal B 99.9 g T 109.0 g W 220.0 g SFA 46.5 g Cukry 72.2 g Sól 2.6 g Błonnik 17.3 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2076.1 kcal B 98.4 g T 120.5 g W 160.6 g SFA 40.0 g Cukry 34.0 g Sól 2.5 g Błonnik 24.1 g</p>	<p>Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2305.8 kcal B 99.2 g T 59.9 g W 355.0 g SFA 25.7 g Cukry 90.1 g Sól 6.7 g Błonnik 31.0 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU)</p> <p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2138.7 kcal B 80.2 g T 51.5 g W 355.6 g SFA 11.4 g Cukry 60.9 g Sól 7.3 g Błonnik 29.7 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>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</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)</p>
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2218.3 kcal B 74.8 g T 75.1 g W 316.6 g SFA 27.6 g Cukry 62.6 g Sól 13.0 g Błonnik 16.8 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL, GOR) Sos bolognese b/g 160.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 150.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2243.3 kcal B 88.2 g T 62.0 g W 350.3 g SFA 28.0 g Cukry 66.7 g Sól 7.4 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>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</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2191.8 kcal B 54.4 g T 53.5 g W 394.7 g SFA 7.6 g Cukry 84.3 g Sól 5.0 g Błonnik 42.6 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Hummus buraczany 80.0g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>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</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Wtorek 2026-03-31

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2196.1 kcal B 84.2 g T 60.1 g W 343.7 g SFA 11.4 g Cukry 97.8 g Sól 5.7 g Błonnik 33.4 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2280.3 kcal B 83.7 g T 83.8 g W 301.5 g SFA 25.8 g Cukry 95.6 g Sól 6.2 g Błonnik 17.7 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka coleslaw 200.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2324.6 kcal B 61.2 g T 69.1 g W 384.0 g SFA 23.6 g Cukry 94.4 g Sól 6.2 g Błonnik 45.7 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.0g (GLU, SO2) Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2208.2 kcal B 47.5 g T 55.6 g W 397.6 g SFA 8.2 g Cukry 100.8 g Sól 5.0 g Błonnik 43.5 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.9g (GLU, SO2) Dyńia z pieca 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Środa 2026-04-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2158.6 kcal B 57.9 g T 54.4 g W 376.1 g SFA 10.1 g Cukry 65.6 g Sól 4.4 g Błonnik 39.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.1g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 200.0g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2222.2 kcal B 71.7 g T 64.2 g W 343.7 g SFA 25.7 g Cukry 87.1 g Sól 5.2 g Błonnik 13.5 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</p> <p>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2256.4 kcal B 78.5 g T 60.6 g W 367.2 g SFA 24.9 g Cukry 86.0 g Sól 5.0 g Błonnik 27.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</p> <p>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 100.1g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2067.4 kcal B 46.5 g T 49.2 g W 378.8 g SFA 7.1 g Cukry 63.2 g Sól 4.2 g Błonnik 43.5 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140.0g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Czwartek 2026-04-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2161.1 kcal B 72.6 g T 50.4 g W 372.3 g SFA 10.1 g Cukry 96.9 g Sól 7.3 g Błonnik 32.3 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>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</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)</p>
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2300.3 kcal B 72.9 g T 70.8 g W 345.3 g SFA 25.7 g Cukry 103.9 g Sól 6.6 g Błonnik 14.8 g</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160.1g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2242.1 kcal B 74.1 g T 61.9 g W 366.0 g SFA 22.1 g Cukry 109.5 g Sól 4.8 g Błonnik 44.2 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2153.2 kcal B 47.1 g T 52.5 g W 392.8 g SFA 7.7 g Cukry 123.5 g Sól 4.4 g Błonnik 45.0 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>banan 120.00g;</p>

Diety

Piątek 2026-04-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2027.5 kcal B 63.8 g T 46.5 g W 355.8 g SFA 7.8 g Cukry 68.4 g Sól 5.7 g Błonnik 36.9 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g</p> <p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 1962.8 kcal B 64.8 g T 59.3 g W 300.2 g SFA 22.0 g Cukry 63.0 g Sól 6.8 g Błonnik 18.5 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2107.1 kcal B 63.5 g T 53.7 g W 363.1 g SFA 19.9 g Cukry 67.1 g Sól 6.2 g Błonnik 45.6 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Hummus buraczany 70.0g (SEZ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2004.8 kcal B 47.8 g T 42.0 g W 379.3 g SFA 6.5 g Cukry 75.2 g Sól 5.0 g Błonnik 45.2 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g</p> <p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Hummus buraczany 70.0g (SEZ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Sobota 2026-04-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2182.9 kcal B 77.0 g T 51.8 g W 368.0 g SFA 10.6 g Cukry 90.6 g Sól 7.8 g Błonnik 32.5 g</p>	<p>Słupki marchewki 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>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 Kalafor z pary 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)</p>
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2366.7 kcal B 79.5 g T 81.2 g W 332.6 g SFA 27.5 g Cukry 81.7 g Sól 7.5 g Błonnik 17.5 g</p>	<p>Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>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)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2243.3 kcal B 83.0 g T 71.3 g W 337.7 g SFA 24.0 g Cukry 83.8 g Sól 5.9 g Błonnik 34.2 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>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) Kalafor z pary 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2256.1 kcal B 52.2 g T 58.0 g W 405.7 g SFA 7.9 g Cukry 108.4 g Sól 4.8 g Błonnik 41.6 g</p>	<p>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>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) Kalafor z pary 130.0g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>jablko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-30	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2251.5 kcal B 58.1 g T 68.8 g W 356.2 g SFA 23.7 g Cukry 82.8 g Sól 7.7 g Błonnik 18.8 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 140.0g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180.0g</p> <p>Brokuły z pary 180.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2550.4 kcal B 117.3 g T 71.4 g W 375.2 g SFA 30.4 g Cukry 90.3 g Sól 13.1 g Błonnik 31.0 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 100.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL, GOR)</p> <p>Sos bolognese (120g) 200.0g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 180.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2324.2 kcal B 66.3 g T 72.2 g W 362.1 g SFA 13.0 g Cukry 83.8 g Sól 5.9 g Błonnik 22.8 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL)</p> <p>Sos bolognese b/g 160.0g (SEL)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180.0g</p> <p>Brokuły z pary 180.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2388.0 kcal B 99.7 g T 67.7 g W 363.8 g SFA 25.0 g Cukry 74.4 g Sól 1.4 g Błonnik 31.6 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Sos bolognese b/soli 160.0g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron b/soli 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 180.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-04-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2174.5 kcal B 44.3 g T 49.8 g W 394.1 g SFA 18.4 g Cukry 117.8 g Sól 5.5 g Błonnik 19.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenka 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</p> <p>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2526.0 kcal B 99.5 g T 61.7 g W 407.7 g SFA 27.9 g Cukry 115.3 g Sól 6.0 g Błonnik 24.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p> <p>jogurt naturalny 70.00g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2133.3 kcal B 47.5 g T 48.2 g W 385.4 g SFA 8.3 g Cukry 80.2 g Sól 4.3 g Błonnik 28.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 150.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2367.2 kcal B 96.9 g T 57.5 g W 381.9 g SFA 25.8 g Cukry 98.5 g Sól 1.6 g Błonnik 24.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</p> <p>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-04-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2242.8 kcal B 54.4 g T 65.0 g W 366.6 g SFA 21.9 g Cukry 111.2 g Sól 6.6 g Błonnik 19.1 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2487.5 kcal B 105.8 g T 69.5 g W 374.2 g SFA 28.4 g Cukry 117.9 g Sól 6.9 g Błonnik 30.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 100.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 110.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2204.0 kcal B 73.2 g T 56.9 g W 354.6 g SFA 9.7 g Cukry 100.9 g Sól 5.9 g Błonnik 15.0 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2298.1 kcal B 101.6 g T 61.1 g W 350.4 g SFA 24.8 g Cukry 98.4 g Sól 1.2 g Błonnik 29.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło b/soli 130.1g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Piątek 2026-04-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2087.0 kcal B 47.8 g T 53.6 g W 361.2 g SFA 16.2 g Cukry 93.4 g Sól 6.0 g Błonnik 22.4 g</p>	<p>Burak z pieca 80.0g</p> <p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2412.7 kcal B 99.2 g T 61.6 g W 381.0 g SFA 24.3 g Cukry 99.7 g Sól 8.1 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 120.0g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2128.4 kcal B 50.3 g T 49.6 g W 380.7 g SFA 8.1 g Cukry 98.7 g Sól 4.2 g Błonnik 30.8 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g</p> <p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Burak z pieca 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 99.9g</p> <p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2247.6 kcal B 82.8 g T 52.3 g W 380.8 g SFA 20.8 g Cukry 87.1 g Sól 1.4 g Błonnik 37.8 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80.0g</p> <p>Ryż na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Burak z pieca b/soli 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g b/soli 140.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw b/soli 130.0g</p> <p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2178.0 kcal B 48.7 g T 59.7 g W 369.8 g SFA 21.1 g Cukry 109.8 g Sól 5.8 g Błonnik 20.9 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g (SEL) Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2416.1 kcal B 108.7 g T 68.2 g W 352.4 g SFA 28.9 g Cukry 117.4 g Sól 6.5 g Błonnik 26.6 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g (140g) 240.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2256.7 kcal B 69.0 g T 60.9 g W 362.0 g SFA 11.1 g Cukry 107.4 g Sól 6.1 g Błonnik 17.6 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>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</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2220.3 kcal B 104.6 g T 60.9 g W 325.6 g SFA 25.9 g Cukry 88.7 g Sól 1.2 g Błonnik 26.2 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m b/soli 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g b/soli 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Wtorek 2026-03-31

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 1399.3 kcal B 67.4 g T 44.9 g W 190.1 g SFA 19.2 g Cukry 50.5 g Sól 3.9 g Błonnik 19.0 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 70g 120.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 40.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA D2 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 1392.3 kcal B 66.5 g T 45.3 g W 188.9 g SFA 18.8 g Cukry 48.0 g Sól 4.0 g Błonnik 20.7 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 70g 120.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA D3 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 1856.7 kcal B 83.9 g T 63.1 g W 249.6 g SFA 27.2 g Cukry 59.6 g Sól 5.5 g Błonnik 25.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA D4 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2170.1 kcal B 93.4 g T 64.3 g W 319.4 g SFA 27.5 g Cukry 62.0 g Sól 7.0 g Błonnik 33.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-04-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 30.03-05.04 2026	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 200.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 99.9g jogurt naturalny 30.00g; (MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D2 30.03-05.04 2026	<p>Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 300.1g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 99.9g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)</p>	<p>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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D3 30.03-05.04 2026	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 130.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D4 30.03-05.04 2026	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
Razem E: 1521.7 kcal B 61.8 g T 41.5 g W 232.5 g SFA 18.9 g Cukry 61.8 g Sól 3.5 g Błonnik 10.2 g	Razem E: 1496.0 kcal B 61.5 g T 41.7 g W 226.5 g SFA 18.6 g Cukry 59.8 g Sól 3.7 g Błonnik 11.4 g	Razem E: 1879.8 kcal B 73.3 g T 55.8 g W 280.4 g SFA 26.1 g Cukry 75.2 g Sól 5.0 g Błonnik 14.7 g	Razem E: 2365.5 kcal B 93.4 g T 62.4 g W 370.6 g SFA 28.2 g Cukry 91.2 g Sól 6.7 g Błonnik 20.8 g			

Diety

Czwartek 2026-04-02	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 30.03-05.04 2026 Razem E: 1502.4 kcal B 58.0 g T 45.3 g W 223.5 g SFA 17.4 g Cukry 73.4 g Sól 3.4 g Błonnik 21.4 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa brokułowa 200.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 30.03-05.04 2026 Razem E: 1505.3 kcal B 57.5 g T 46.1 g W 223.6 g SFA 17.1 g Cukry 76.8 g Sól 3.5 g Błonnik 23.3 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 300.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 30.03-05.04 2026 Razem E: 1957.8 kcal B 72.4 g T 63.6 g W 284.7 g SFA 25.3 g Cukry 98.7 g Sól 4.3 g Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 149.8g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 30.03-05.04 2026 Razem E: 2329.4 kcal B 91.4 g T 66.6 g W 354.8 g SFA 26.4 g Cukry 103.4 g Sól 6.4 g Błonnik 33.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Diety

Piątek 2026-04-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 30.03-05.04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa warzywna ryżanka 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barwnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D2 30.03-05.04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 300.1g (MLE, SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>gruszka 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barwnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D3 30.03-05.04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>gruszka 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D4 30.03-05.04 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka wiejska 150.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>gruszka 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Razem E: 1459.4 kcal | B 65.5 g | T 47.4 g | W 201.4 g | SFA 18.3 g | Cukry 53.4 g | Sól 3.9 g | Błonnik 16.7 g

Razem E: 1440.8 kcal | B 63.9 g | T 47.4 g | W 199.4 g | SFA 17.8 g | Cukry 50.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 18.4 g

Razem E: 1930.2 kcal | B 82.3 g | T 69.0 g | W 257.1 g | SFA 27.2 g | Cukry 62.4 g | Sól 5.9 g | Błonnik 23.1 g

Razem E: 2307.5 kcal | B 97.7 g | T 76.2 g | W 322.8 g | SFA 29.7 g | Cukry 64.8 g | Sól 7.8 g | Błonnik 29.5 g

Diety

Sobota 2026-04-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 30.03-05.04 2026	<p>Słupki marchewki 40.0g Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Salatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g</p>	<p>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)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
DIETA D2 30.03-05.04 2026	<p>Słupki marchewki 50.0g Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Salatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g</p>	<p>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)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
DIETA D3 30.03-05.04 2026	<p>Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Salatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g</p>	<p>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)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
DIETA D4 30.03-05.04 2026	<p>Słupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Salatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g</p>	<p>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)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2275.1 kcal B 97.7 g T 66.6 g W 336.0 g SFA 27.3 g Cukry 63.2 g Sól 7.8 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 160.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p> <p>Marchew z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2474.9 kcal B 103.6 g T 68.8 g W 376.1 g SFA 27.7 g Cukry 64.2 g Sól 8.5 g Błonnik 33.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p> <p>Marchew z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2541.0 kcal B 106.3 g T 70.3 g W 387.1 g SFA 28.1 g Cukry 64.4 g Sól 8.9 g Błonnik 34.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p> <p>Marchew z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2541.0 kcal B 106.3 g T 70.3 g W 387.1 g SFA 28.1 g Cukry 64.4 g Sól 8.9 g Błonnik 34.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p> <p>Marchew z pieca 60.0g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Wtorek 2026-03-31

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2294.5 kcal B 101.2 g T 64.5 g W 341.3 g SFA 26.8 g Cukry 98.5 g Sól 7.6 g Błonnik 31.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 160.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Koktajl gruszkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2464.2 kcal B 106.6 g T 66.0 g W 376.2 g SFA 27.4 g Cukry 102.4 g Sól 8.2 g Błonnik 34.0 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2551.3 kcal B 111.6 g T 67.6 g W 390.1 g SFA 28.0 g Cukry 104.2 g Sól 8.5 g Błonnik 35.7 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2551.3 kcal B 111.6 g T 67.6 g W 390.1 g SFA 28.0 g Cukry 104.2 g Sól 8.5 g Błonnik 35.7 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-04-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2352.4 kcal B 95.8 g T 64.2 g W 365.0 g SFA 26.5 g Cukry 113.5 g Sól 7.0 g Błonnik 35.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2518.7 kcal B 101.3 g T 65.8 g W 398.5 g SFA 26.8 g Cukry 114.0 g Sól 7.9 g Błonnik 37.7 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2600.1 kcal B 102.7 g T 66.1 g W 417.0 g SFA 26.9 g Cukry 125.8 g Sól 8.1 g Błonnik 38.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2600.1 kcal B 102.7 g T 66.1 g W 417.0 g SFA 26.9 g Cukry 125.8 g Sól 8.1 g Błonnik 38.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Piątek 2026-04-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2223.5 kcal B 89.7 g T 64.3 g W 338.0 g SFA 23.8 g Cukry 54.9 g Sól 7.0 g Błonnik 33.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 160.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2381.3 kcal B 94.0 g T 65.1 g W 372.4 g SFA 23.9 g Cukry 55.7 g Sól 7.6 g Błonnik 36.0 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2507.5 kcal B 96.6 g T 70.7 g W 389.5 g SFA 27.1 g Cukry 57.5 g Sól 7.9 g Błonnik 37.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Bukiet warzyw 150.0g</p> <p>Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2507.5 kcal B 96.6 g T 70.7 g W 389.5 g SFA 27.1 g Cukry 57.5 g Sól 7.9 g Błonnik 37.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p> <p>Bukiet warzyw 150.0g</p> <p>Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-04-04	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2335.6 kcal B 103.2 g T 69.4 g W 337.4 g SFA 28.1 g Cukry 85.0 g Sól 6.2 g Błonnik 28.5 g</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta jajeczna 49.9g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2490.8 kcal B 107.3 g T 70.3 g W 371.0 g SFA 28.3 g Cukry 85.5 g Sól 6.7 g Błonnik 30.3 g</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta jajeczna 49.9g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2600.4 kcal B 109.3 g T 70.8 g W 395.8 g SFA 28.4 g Cukry 97.3 g Sól 7.0 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta jajeczna 49.9g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 30.03-05.04 2026</p> <p>Razem E: 2600.4 kcal B 109.3 g T 70.8 g W 395.8 g SFA 28.4 g Cukry 97.3 g Sól 7.0 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta jajeczna 49.9g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 100.0g</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>