

DIETA

Poniedziałek 2025-06-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2372.6 kcal B 79.6 g T 78.6 g W 358.9 g SFA 26.7 g Cukry 70.9 g Sól 5.1 g Błonnik 38.4 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08 06 2025 Razem E: 2326.9 kcal B 78.6 g T 74.1 g W 358.8 g SFA 25.8 g Cukry 71.9 g Sól 5.1 g Błonnik 39.7 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-08 06 2025 Razem E: 2255.9 kcal B 78.2 g T 65.9 g W 354.6 g SFA 26.7 g Cukry 70.3 g Sól 5.8 g Błonnik 31.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Dynia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-08 06 2025 Razem E: 2057.9 kcal B 78.6 g T 50.1 g W 342.1 g SFA 21.9 g Cukry 67.8 g Sól 6.0 g Błonnik 34.7 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Mięso pieczone w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-03

DIETA I PODSTAWOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2204.8 kcal B 107.3 g T 64.2 g W 315.8 g SFA 25.8 g Cukry 56.1 g Sól 7.5 g Błonnik 33.7 g
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08 06 2025 Razem E: 2124.4 kcal B 105.2 g T 58.3 g W 310.5 g SFA 23.8 g Cukry 61.8 g Sól 6.9 g Błonnik 34.1 g
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-08 06 2025 Razem E: 2179.1 kcal B 104.5 g T 60.2 g W 317.7 g SFA 25.4 g Cukry 66.2 g Sól 6.7 g Błonnik 28.0 g
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-08 06 2025 Razem E: 2051.6 kcal B 106.0 g T 49.9 g W 310.5 g SFA 21.4 g Cukry 61.8 g Sól 6.9 g Błonnik 34.1 g

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-06-04

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2200.9 kcal B 90.1 g T 67.9 g W 330.9 g SFA 28.8 g Cukry 61.1 g Sól 6.7 g Błonnik 46.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08 06 2025 Razem E: 2317.9 kcal B 88.2 g T 66.0 g W 358.0 g SFA 29.2 g Cukry 81.2 g Sól 6.6 g Błonnik 29.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-08 06 2025 Razem E: 2303.2 kcal B 73.0 g T 64.5 g W 372.8 g SFA 25.9 g Cukry 80.5 g Sól 5.8 g Błonnik 30.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa chuda z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; banan 120.00g; łopátka wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-08 06 2025 Razem E: 2228.9 kcal B 77.4 g T 57.9 g W 362.9 g SFA 21.7 g Cukry 78.1 g Sól 5.4 g Błonnik 27.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa chuda z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; banan 120.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-06-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2464.3 kcal B 98.8 g T 69.2 g W 378.8 g SFA 28.6 g Cukry 71.7 g Sól 6.1 g Błonnik 33.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) gruszka 150.00g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08 06 2025 Razem E: 2329.2 kcal B 88.4 g T 55.2 g W 385.5 g SFA 21.7 g Cukry 76.7 g Sól 5.5 g Błonnik 31.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-08 06 2025 Razem E: 2470.6 kcal B 96.1 g T 62.7 g W 392.4 g SFA 24.6 g Cukry 84.0 g Sól 6.6 g Błonnik 23.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 198.5g	Carpaccio z buraka 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-08 06 2025 Razem E: 2232.7 kcal B 88.7 g T 45.5 g W 382.8 g SFA 18.9 g Cukry 77.0 g Sól 5.5 g Błonnik 31.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Pieczony burak 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-06-06	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2207.5 kcal B 92.0 g T 66.8 g W 322.5 g SFA 25.4 g Cukry 57.4 g Sól 5.4 g Błonnik 27.4 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08 06 2025 Razem E: 2278.9 kcal B 93.2 g T 62.0 g W 351.7 g SFA 25.6 g Cukry 64.3 g Sól 5.4 g Błonnik 30.6 g	Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Krem daktylowo-kakaowy 80.0g Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-08 06 2025 Razem E: 2224.9 kcal B 91.6 g T 55.9 g W 350.6 g SFA 23.5 g Cukry 105.5 g Sól 5.3 g Błonnik 24.0 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-08 06 2025 Razem E: 2157.9 kcal B 92.0 g T 49.4 g W 349.5 g SFA 20.2 g Cukry 102.7 g Sól 5.4 g Błonnik 27.6 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 198.4g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-07	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2300.4 kcal B 97.7 g T 67.8 g W 338.5 g SFA 25.5 g Cukry 54.5 g Sól 6.5 g Błonnik 28.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08 06 2025 Razem E: 2410.6 kcal B 97.9 g T 68.6 g W 363.5 g SFA 25.0 g Cukry 79.4 g Sól 6.5 g Błonnik 28.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-08 06 2025 Razem E: 2426.4 kcal B 89.8 g T 67.7 g W 374.4 g SFA 24.5 g Cukry 87.5 g Sól 7.1 g Błonnik 21.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 100.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-08 06 2025 Razem E: 2233.0 kcal B 91.5 g T 51.5 g W 363.9 g SFA 20.2 g Cukry 79.7 g Sól 7.3 g Błonnik 28.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-08	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA I PODSTAWOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2459.9 kcal B 100.5 g T 81.8 g W 352.6 g SFA 33.5 g Cukry 72.5 g Sól 6.9 g Błonnik 44.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 02-08 06 2025 Razem E: 2217.0 kcal B 94.0 g T 55.9 g W 349.8 g SFA 24.9 g Cukry 66.9 g Sól 5.4 g Błonnik 30.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 02-08 06 2025 Razem E: 2251.6 kcal B 93.8 g T 57.1 g W 354.3 g SFA 23.9 g Cukry 69.4 g Sól 5.2 g Błonnik 26.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-08 06 2025 Razem E: 2244.5 kcal B 97.6 g T 54.6 g W 354.1 g SFA 22.2 g Cukry 69.0 g Sól 5.2 g Błonnik 26.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 8.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-02

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08 06 2025 Razem E: 2238.2 kcal B 83.1 g T 76.6 g W 331.5 g SFA 24.0 g Cukry 62.9 g Sól 6.2 g Błonnik 56.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60.0g	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08 06 2025 Razem E: 2184.1 kcal B 96.7 g T 107.8 g W 216.2 g SFA 46.1 g Cukry 68.2 g Sól 2.7 g Błonnik 18.9 g	Płynna- ryż na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- ryż na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m płynna 55 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa b/m płynna 55 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa b/m płynna 55 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08 06 2025 Razem E: 2321.7 kcal B 86.4 g T 59.1 g W 379.0 g SFA 22.7 g Cukry 87.0 g Sól 7.1 g Błonnik 37.6 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus owocowy 100.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 02-08 06 2025 Razem E: 2198.6 kcal B 84.8 g T 58.8 g W 350.3 g SFA 22.6 g Cukry 61.1 g Sól 7.0 g Błonnik 37.2 g	Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus owocowy 100.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-03

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08 06 2025 Razem E: 2162.0 kcal B 110.4 g T 71.9 g W 292.3 g SFA 26.6 g Cukry 54.3 g Sól 8.0 g Błonnik 49.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08 06 2025 Razem E: 2244.0 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 222.2 g SFA 47.0 g Cukry 70.2 g Sól 4.2 g Błonnik 24.3 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;		jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08 06 2025 Razem E: 2080.5 kcal B 101.2 g T 56.5 g W 305.8 g SFA 22.2 g Cukry 68.5 g Sól 5.8 g Błonnik 30.4 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Szpinak z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Mus owocowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 02-08 06 2025 Razem E: 2057.3 kcal B 109.2 g T 60.6 g W 280.7 g SFA 25.2 g Cukry 59.2 g Sól 6.4 g Błonnik 27.0 g	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Szpinak z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE)	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-06-04

Środa 2025-06-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08 06 2025 Razem E: 2243.1 kcal B 106.3 g T 73.9 g W 315.9 g SFA 28.4 g Cukry 56.3 g Sól 9.3 g Błonnik 56.7 g	Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; łopatką wieprzowa 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08 06 2025 Razem E: 2241.5 kcal B 99.7 g T 108.2 g W 224.9 g SFA 46.1 g Cukry 63.0 g Sól 2.5 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08 06 2025 Razem E: 2383.4 kcal B 80.4 g T 56.5 g W 407.1 g SFA 21.2 g Cukry 107.6 g Sól 7.3 g Błonnik 39.5 g	Jabłko pieczone 150.0g Pasta twarogowa chuda z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Cukinia z pieca 130.0g	Mus owocowy 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 02-08 06 2025 Razem E: 2163.8 kcal B 79.0 g T 56.2 g W 353.5 g SFA 21.4 g Cukry 66.7 g Sól 7.1 g Błonnik 37.0 g	Pasta twarogowa chuda z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Mus owocowy 100.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; płatki owsiane 10.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-06-05

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08 06 2025 Razem E: 2250.7 kcal B 92.6 g T 59.6 g W 366.4 g SFA 22.5 g Cukry 68.3 g Sól 6.3 g Błonnik 59.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 50.0g (MLE) ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08 06 2025 Razem E: 2249.6 kcal B 103.5 g T 114.4 g W 213.2 g SFA 47.4 g Cukry 70.1 g Sól 2.7 g Błonnik 21.9 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08 06 2025 Razem E: 2324.0 kcal B 98.7 g T 46.8 g W 393.7 g SFA 19.5 g Cukry 76.7 g Sól 5.9 g Błonnik 34.2 g	Mus owocowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 50.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;	Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 02-08 06 2025 Razem E: 2470.5 kcal B 96.0 g T 57.8 g W 409.0 g SFA 22.6 g Cukry 87.1 g Sól 6.6 g Błonnik 35.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 50.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-06-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08 06 2025 Razem E: 2128.1 kcal B 87.3 g T 63.8 g W 322.6 g SFA 22.0 g Cukry 60.4 g Sól 6.0 g Błonnik 52.3 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 149.9g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.5g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08 06 2025 Razem E: 2236.3 kcal B 99.7 g T 108.8 g W 224.3 g SFA 46.2 g Cukry 66.0 g Sól 2.7 g Błonnik 18.1 g	Płynna- płatki ryżowe na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki ryżowe na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany b/m płynna 55 499.8g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany b/m płynna 55 499.8g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany b/m płynna 55 499.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08 06 2025 Razem E: 2263.2 kcal B 97.4 g T 46.9 g W 380.8 g SFA 19.3 g Cukry 97.4 g Sól 7.1 g Błonnik 38.3 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 02-08 06 2025 Razem E: 2196.4 kcal B 98.6 g T 47.8 g W 358.6 g SFA 19.4 g Cukry 81.5 g Sól 6.8 g Błonnik 34.5 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 200.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08 06 2025 Razem E: 2282.3 kcal B 102.7 g T 73.1 g W 330.7 g SFA 26.8 g Cukry 58.3 g Sól 8.2 g Błonnik 54.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; ło­patka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 02-08 06 2025 Razem E: 2248.1 kcal B 101.9 g T 108.2 g W 224.1 g SFA 46.0 g Cukry 69.8 g Sól 2.7 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 02-08 06 2025 Razem E: 2393.5 kcal B 98.0 g T 62.8 g W 372.8 g SFA 23.9 g Cukry 90.0 g Sól 8.5 g Błonnik 29.0 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ło­patka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 02-08 06 2025 Razem E: 2209.0 kcal B 97.2 g T 61.6 g W 330.1 g SFA 24.0 g Cukry 48.8 g Sól 8.5 g Błonnik 27.9 g	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ło­patka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-08	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 02-08 06 2025 <						

DIETA

Poniedziałek 2025-06-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2397.1 kcal B 46.5 g T 79.7 g W 390.0 g SFA 22.4 g Cukry 84.3 g Sól 5.4 g Błonnik 34.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2505.4 kcal B 113.9 g T 72.9 g W 367.3 g SFA 30.1 g Cukry 83.6 g Sól 5.7 g Błonnik 34.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR) Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; schab, gotowany 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2216.3 kcal B 62.2 g T 65.2 g W 369.8 g SFA 22.4 g Cukry 73.3 g Sól 5.0 g Błonnik 49.4 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2144.2 kcal B 50.2 g T 52.0 g W 393.4 g SFA 7.3 g Cukry 85.9 g Sól 4.4 g Błonnik 50.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Wtorek 2025-06-03

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2001.8 kcal B 56.7 g T 53.1 g W 333.6 g SFA 17.1 g Cukry 72.9 g Sól 4.3 g Błonnik 26.9 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g Tofu w sosie koperkowym (70g) 120.0g (SOJ, SEL) ziemniaki 300.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2359.4 kcal B 117.8 g T 68.3 g W 334.8 g SFA 28.0 g Cukry 72.7 g Sól 8.2 g Błonnik 33.9 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2245.9 kcal B 72.0 g T 63.7 g W 367.8 g SFA 22.3 g Cukry 57.6 g Sól 5.9 g Błonnik 43.1 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2126.0 kcal B 53.8 g T 54.3 g W 375.6 g SFA 9.3 g Cukry 70.1 g Sól 4.8 g Błonnik 40.4 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-06-04

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2162.0 kcal B 46.9 g T 64.6 g W 356.5 g SFA 22.4 g Cukry 68.0 g Sól 6.3 g Błonnik 26.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2483.5 kcal B 116.0 g T 70.8 g W 363.1 g SFA 32.2 g Cukry 79.7 g Sól 6.0 g Błonnik 34.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 120.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2261.6 kcal B 86.9 g T 76.0 g W 329.4 g SFA 29.0 g Cukry 62.1 g Sól 6.1 g Błonnik 43.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2134.0 kcal B 45.0 g T 64.1 g W 367.6 g SFA 8.7 g Cukry 84.1 g Sól 4.9 g Błonnik 49.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Czwartek 2025-06-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2173.8 kcal B 45.1 g T 55.5 g W 384.6 g SFA 17.2 g Cukry 88.5 g Sól 5.4 g Błonnik 25.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym (50g) 130.1g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2522.3 kcal B 114.6 g T 63.2 g W 390.6 g SFA 24.4 g Cukry 86.6 g Sól 6.1 g Błonnik 32.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) gruszka 150.00g;	Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2173.5 kcal B 66.6 g T 54.5 g W 372.4 g SFA 21.4 g Cukry 76.3 g Sól 4.8 g Błonnik 36.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z marchewki i twarogu 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2115.0 kcal B 44.0 g T 52.3 g W 388.6 g SFA 8.2 g Cukry 84.4 g Sól 4.7 g Błonnik 38.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Piątek 2025-06-06	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2057.8 kcal B 56.6 g T 51.2 g W 350.2 g SFA 16.2 g Cukry 71.3 g Sól 5.3 g Błonnik 26.6 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 199.9g Burger rybny (dorsz) 80.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 300.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2350.5 kcal B 107.0 g T 67.2 g W 342.6 g SFA 27.2 g Cukry 72.9 g Sól 6.2 g Błonnik 28.4 g	Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 199.9g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2301.2 kcal B 73.2 g T 62.8 g W 377.3 g SFA 21.9 g Cukry 59.7 g Sól 4.3 g Błonnik 48.5 g	Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 100.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2178.4 kcal B 55.5 g T 46.6 g W 401.5 g SFA 6.9 g Cukry 69.9 g Sól 3.9 g Błonnik 51.0 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-06-07	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2254.5 kcal B 51.6 g T 60.2 g W 384.3 g SFA 17.7 g Cukry 78.0 g Sól 7.2 g Błonnik 24.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 250.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g bułka grahamka 50.00g; (GLU)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2499.3 kcal B 110.3 g T 73.5 g W 362.8 g SFA 27.7 g Cukry 77.6 g Sól 7.2 g Błonnik 28.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 120.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2250.4 kcal B 78.9 g T 70.2 g W 343.8 g SFA 23.3 g Cukry 54.7 g Sól 5.7 g Błonnik 33.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2141.7 kcal B 52.5 g T 62.7 g W 363.1 g SFA 8.2 g Cukry 70.3 g Sól 4.8 g Błonnik 38.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Niedziela 2025-06-08	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2397.1 kcal B 58.7 g T 72.8 g W 388.1 g SFA 24.6 g Cukry 81.7 g Sól 5.3 g Błonnik 31.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2483.0 kcal B 110.0 g T 66.4 g W 377.7 g SFA 28.7 g Cukry 88.2 g Sól 7.1 g Błonnik 32.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2201.4 kcal B 78.7 g T 61.1 g W 360.1 g SFA 23.6 g Cukry 70.6 g Sól 5.8 g Błonnik 50.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 02-08 06 2025 Razem E: 2287.5 kcal B 57.0 g T 67.4 g W 393.4 g SFA 9.6 g Cukry 80.0 g Sól 5.1 g Błonnik 61.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-06-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2239.9 kcal B 62.9 g T 79.8 g W 329.5 g SFA 24.1 g Cukry 74.1 g Sól 4.9 g Błonnik 25.2 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 06 2025 Razem E: 2372.1 kcal B 66.1 g T 67.0 g W 401.3 g SFA 13.0 g Cukry 88.4 g Sól 5.1 g Błonnik 47.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g chałka zdobna 50.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08 06 2025 Razem E: 2279.3 kcal B 58.1 g T 67.4 g W 373.1 g SFA 10.8 g Cukry 89.1 g Sól 4.2 g Błonnik 29.7 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2285.2 kcal B 82.1 g T 67.5 g W 358.9 g SFA 21.7 g Cukry 78.0 g Sól 1.1 g Błonnik 39.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Wtorek 2025-06-03

DIETA SP BEZGLUTENOWA
02-08 06 2025

Razem E: 2103.9 kcal | B 88.4 g | T 72.0 g | W 281.5 g | SFA 26.2 g | Cukry 61.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 20.5 g

I śniadanie

Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**

II śniadanie

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa minestrone 400.0g **(SEL)**
Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**
Marchewka z groszkiem 150.0g
ziemniaki 180.00g;

obiad

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

kolacja

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 10.00g; **(MLE)**

DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 06 2025

Razem E: 2124.4 kcal | B 83.5 g | T 48.5 g | W 354.4 g | SFA 9.4 g | Cukry 68.3 g | Sól 4.4 g | Błonnik 34.1 g

Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa minestrone 399.9g **(SEL)**
Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**
Marchewka z groszkiem 150.0g
ziemniaki 200.00g;

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA S4 ALERGICZNA 02-08 06 2025

Razem E: 2165.0 kcal | B 78.3 g | T 55.5 g | W 346.1 g | SFA 9.8 g | Cukry 77.9 g | Sól 4.9 g | Błonnik 27.6 g

Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Burak z pieca 80.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m 501.9g **(SEL)**
Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**
Marchew z pieca 150.0g
ziemniaki 250.00g;

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08 06 2025

Razem E: 2058.3 kcal | B 101.8 g | T 55.5 g | W 303.1 g | SFA 21.6 g | Cukry 63.8 g | Sól 1.7 g | Błonnik 31.6 g

Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Burak z pieca 80.0g
chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**
Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**
Marchewka z groszkiem 150.0g
ziemniaki 180.00g;

Herbata z cukrem 300.0g
chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-06-04

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2151.2 kcal B 73.2 g T 74.3 g W 304.2 g SFA 27.7 g Cukry 62.4 g Sól 7.2 g Błonnik 22.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydżiane 12.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 06 2025 Razem E: 2235.8 kcal B 76.5 g T 47.5 g W 395.0 g SFA 10.3 g Cukry 78.3 g Sól 4.5 g Błonnik 40.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g; chałka zdobna 50.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08 06 2025 Razem E: 2037.1 kcal B 53.0 g T 53.6 g W 341.0 g SFA 9.2 g Cukry 79.3 g Sól 5.0 g Błonnik 20.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	banan 120.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2284.6 kcal B 82.6 g T 52.5 g W 388.0 g SFA 19.4 g Cukry 68.3 g Sól 1.0 g Błonnik 35.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 360.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;

DIETA

Czwartek 2025-06-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2225.1 kcal B 70.5 g T 63.9 g W 352.2 g SFA 20.8 g Cukry 81.0 g Sól 5.4 g Błonnik 23.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g 160.0g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) gruszka 150.00g;	Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 06 2025 Razem E: 2326.2 kcal B 69.9 g T 54.1 g W 411.3 g SFA 9.7 g Cukry 84.1 g Sól 5.1 g Błonnik 37.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08 06 2025 Razem E: 2266.8 kcal B 71.1 g T 53.9 g W 383.5 g SFA 9.4 g Cukry 92.6 g Sól 4.9 g Błonnik 21.9 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2266.7 kcal B 86.7 g T 51.4 g W 381.7 g SFA 19.9 g Cukry 82.9 g Sól 1.5 g Błonnik 30.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Piątek 2025-06-06

DIETA SP BEZGLUTENOWA
02-08 06 2025

Razem E: 2087.8 kcal | B 74.6 g | T 67.8 g | W 299.5 g | SFA 23.7 g | Cukry 58.1 g | Sól 5.3 g | Błonnik 19.3 g

I śniadanie

Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g **(MLE)**
Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

II śniadanie

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**
Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g **(JAJ, RYB, SEL)**
Surówka colesław 200.0g **(JAJ, GOR)**
ziemniaki 180.00g;

obiad

Herbata z cukrem 300.0g
Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**

kolacja

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 06 2025

Razem E: 2139.1 kcal | B 67.6 g | T 44.6 g | W 381.8 g | SFA 7.4 g | Cukry 65.7 g | Sól 4.9 g | Błonnik 37.3 g

Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)**
Bukiet warzyw 200.0g
ziemniaki 220.00g;

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**

jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;

DIETA S4 ALERGICZNA 02-08 06 2025

Razem E: 2199.4 kcal | B 55.4 g | T 54.2 g | W 378.8 g | SFA 8.6 g | Cukry 70.8 g | Sól 4.0 g | Błonnik 36.6 g

Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**
Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g
Bukiet warzyw 130.0g
ziemniaki 200.00g;

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08 06 2025

Razem E: 2243.9 kcal | B 95.2 g | T 56.2 g | W 353.2 g | SFA 22.0 g | Cukry 108.1 g | Sól 1.4 g | Błonnik 30.7 g

Twarożek z koperkiem 80.0g **(MLE)**
Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)**
Bukiet warzyw 199.9g
ziemniaki 180.00g;

Herbata z cukrem 300.0g
Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-06-07

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2207.8 kcal B 78.7 g T 75.5 g W 308.0 g SFA 25.9 g Cukry 59.3 g Sól 6.1 g Błonnik 17.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 06 2025 Razem E: 2405.3 kcal B 78.1 g T 71.3 g W 378.8 g SFA 12.2 g Cukry 73.4 g Sól 5.9 g Błonnik 33.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g bułka grahamka 50.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08 06 2025 Razem E: 2210.3 kcal B 70.2 g T 56.7 g W 360.6 g SFA 9.4 g Cukry 96.8 g Sól 4.3 g Błonnik 20.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g płatki jaglane 10.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2293.1 kcal B 93.5 g T 63.4 g W 350.1 g SFA 22.3 g Cukry 85.6 g Sól 1.5 g Błonnik 28.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Mus owocowy 150.0g płatki jaglane 10.00g;

DIETA

Niedziela 2025-06-08	I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
DIETA SP BEZGLUTENOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2090.0 kcal B 75.5 g T 65.6 g W 306.0 g SFA 25.7 g Cukry 76.9 g Sól 6.1 g Błonnik 23.0 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 06 2025 Razem E: 2349.9 kcal B 86.6 g T 65.3 g W 370.4 g SFA 18.3 g Cukry 74.0 g Sól 5.1 g Błonnik 34.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; schab, gotowany 50.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 02-08 06 2025 Razem E: 2130.5 kcal B 71.2 g T 49.4 g W 358.1 g SFA 10.4 g Cukry 81.6 g Sól 4.5 g Błonnik 27.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 535.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Szpinak z pieca 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 02-08 06 2025 Razem E: 2184.8 kcal B 95.2 g T 52.0 g W 349.4 g SFA 22.9 g Cukry 70.5 g Sól 1.4 g Błonnik 31.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-06-02

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2372.8 kcal B 83.6 g T 78.5 g W 357.8 g SFA 26.8 g Cukry 78.6 g Sól 5.4 g Błonnik 44.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2577.2 kcal B 88.8 g T 79.8 g W 401.5 g SFA 27.1 g Cukry 79.1 g Sól 6.0 g Błonnik 46.5 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2670.8 kcal B 92.0 g T 81.5 g W 418.4 g SFA 27.5 g Cukry 79.4 g Sól 6.5 g Błonnik 47.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 02-08 06 2025 Razem E: 2670.8 kcal B 92.0 g T 81.5 g W 418.4 g SFA 27.5 g Cukry 79.4 g Sól 6.5 g Błonnik 47.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-03

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2333.3 kcal B 117.9 g T 71.5 g W 323.3 g SFA 28.4 g Cukry 69.0 g Sól 7.9 g Błonnik 38.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2460.3 kcal B 121.4 g T 72.2 g W 350.7 g SFA 28.5 g Cukry 69.5 g Sól 8.5 g Błonnik 40.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2551.8 kcal B 124.7 g T 73.3 g W 368.4 g SFA 29.0 g Cukry 72.7 g Sól 8.7 g Błonnik 41.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 02-08 06 2025 Razem E: 2551.8 kcal B 124.7 g T 73.3 g W 368.4 g SFA 29.0 g Cukry 72.7 g Sól 8.7 g Błonnik 41.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-06-04

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2317.1 kcal B 94.9 g T 72.2 g W 339.0 g SFA 30.4 g Cukry 70.9 g Sól 7.3 g Błonnik 33.8 g	Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2503.6 kcal B 100.1 g T 73.4 g W 378.7 g SFA 30.6 g Cukry 71.5 g Sól 7.8 g Błonnik 35.8 g	Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2566.2 kcal B 103.0 g T 74.3 g W 389.8 g SFA 30.9 g Cukry 71.7 g Sól 8.4 g Błonnik 36.5 g	Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 02-08 06 2025 Razem E: 2566.2 kcal B 103.0 g T 74.3 g W 389.8 g SFA 30.9 g Cukry 71.7 g Sól 8.4 g Błonnik 36.5 g	Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-06-05	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2375.9 kcal B 93.9 g T 58.9 g W 386.3 g SFA 23.4 g Cukry 81.7 g Sól 5.4 g Błonnik 36.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 30.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2502.9 kcal B 97.4 g T 59.6 g W 413.7 g SFA 23.6 g Cukry 82.2 g Sól 6.0 g Błonnik 38.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 30.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2632.3 kcal B 102.6 g T 62.2 g W 436.0 g SFA 24.4 g Cukry 86.1 g Sól 6.3 g Błonnik 40.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 50.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 02-08 06 2025 Razem E: 2632.3 kcal B 102.6 g T 62.2 g W 436.0 g SFA 24.4 g Cukry 86.1 g Sól 6.3 g Błonnik 40.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 50.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-06-06

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2361.6 kcal B 93.3 g T 62.7 g W 369.7 g SFA 23.9 g Cukry 76.4 g Sól 5.3 g Błonnik 36.4 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 30.1g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2538.9 kcal B 98.1 g T 63.5 g W 408.6 g SFA 24.1 g Cukry 77.4 g Sól 5.9 g Błonnik 39.4 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 30.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 445.5g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 200.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIECY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2597.0 kcal B 100.0 g T 65.4 g W 417.5 g SFA 24.2 g Cukry 77.8 g Sól 6.1 g Błonnik 40.5 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 220.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 02-08 06 2025 Razem E: 2597.0 kcal B 100.0 g T 65.4 g W 417.5 g SFA 24.2 g Cukry 77.8 g Sól 6.1 g Błonnik 40.5 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 220.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2418.7 kcal B 104.2 g T 72.4 g W 353.1 g SFA 26.8 g Cukry 74.7 g Sól 7.1 g Błonnik 32.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łoPATKA wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2545.7 kcal B 107.7 g T 73.2 g W 380.5 g SFA 27.0 g Cukry 75.2 g Sól 7.7 g Błonnik 34.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łoPATKA wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2674.3 kcal B 113.0 g T 75.6 g W 402.3 g SFA 27.9 g Cukry 79.6 g Sól 8.2 g Błonnik 34.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łoPATKA wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 02-08 06 2025 Razem E: 2674.3 kcal B 113.0 g T 75.6 g W 402.3 g SFA 27.9 g Cukry 79.6 g Sól 8.2 g Błonnik 34.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łoPATKA wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-08

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2375.1 kcal B 99.8 g T 59.4 g W 376.9 g SFA 25.4 g Cukry 79.1 g Sól 6.3 g Błonnik 36.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2502.1 kcal B 103.3 g T 60.1 g W 404.3 g SFA 25.6 g Cukry 79.6 g Sól 6.9 g Błonnik 38.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 02-08 06 2025 Razem E: 2609.1 kcal B 106.8 g T 61.1 g W 426.2 g SFA 25.8 g Cukry 82.4 g Sól 7.3 g Błonnik 39.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 02-08 06 2025 Razem E: 2597.8 kcal B 106.8 g T 61.1 g W 423.3 g SFA 25.8 g Cukry 80.1 g Sól 7.3 g Błonnik 39.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-02

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08 06 2025 Razem E: 1478.5 kcal B 57.0 g T 50.7 g W 211.2 g SFA 19.3 g Cukry 63.5 g Sól 2.6 g Błonnik 22.9 g	Ryż na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz biały 200.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kalarepa 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D2 02-08 06 2025 Razem E: 1465.3 kcal B 55.4 g T 51.0 g W 210.0 g SFA 18.9 g Cukry 61.0 g Sól 2.5 g Błonnik 24.5 g	Ryż na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 02-08 06 2025 Razem E: 1897.5 kcal B 68.0 g T 67.6 g W 271.1 g SFA 26.6 g Cukry 80.2 g Sól 3.3 g Błonnik 28.7 g	Ryż na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 129.9g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g kalarepa 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 02-08 06 2025 Razem E: 2489.6 kcal B 86.2 g T 81.0 g W 377.3 g SFA 28.0 g Cukry 85.2 g Sól 5.3 g Błonnik 40.7 g	Ryż na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 149.9g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-03

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08 06 2025	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1413.6 kcal B 74.7 g T 44.6 g W 187.9 g SFA 18.7 g Cukry 54.2 g Sól 3.8 g Błonnik 19.0 g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa minestrone 200.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 100.0g ziemniaki 100.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 02-08 06 2025	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1381.3 kcal B 73.0 g T 44.5 g W 182.4 g SFA 18.2 g Cukry 52.1 g Sól 3.8 g Błonnik 20.9 g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 100.0g ziemniaki 120.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 02-08 06 2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1805.3 kcal B 88.2 g T 60.1 g W 240.4 g SFA 26.2 g Cukry 70.8 g Sól 4.9 g Błonnik 25.1 g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g ziemniaki 140.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 02-08 06 2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 2373.9 kcal B 116.9 g T 69.3 g W 337.4 g SFA 28.7 g Cukry 75.1 g Sól 7.8 g Błonnik 34.6 g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g ziemniaki 180.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-06-04

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08 06 2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 30.1g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z żółtym grochem 200.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	banan 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D2 02-08 06 2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 30.1g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 02-08 06 2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180.0g (MLE) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 02-08 06 2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-06-05

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08 06 2025 Razem E: 1532.8 kcal B 68.1 g T 46.5 g W 222.1 g SFA 18.6 g Cukry 59.6 g Sól 3.1 g Błonnik 22.3 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.1g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 40.0g Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 02-08 06 2025 Razem E: 1543.9 kcal B 68.3 g T 46.6 g W 225.2 g SFA 18.0 g Cukry 57.9 g Sól 3.0 g Błonnik 24.2 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.1g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 50.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 02-08 06 2025 Razem E: 1973.7 kcal B 80.2 g T 63.2 g W 285.4 g SFA 25.7 g Cukry 77.8 g Sól 3.7 g Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 40.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 02-08 06 2025 Razem E: 2556.7 kcal B 103.8 g T 72.1 g W 392.0 g SFA 30.0 g Cukry 81.1 g Sól 6.3 g Błonnik 37.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-06-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08 06 2025	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik jaglany 200.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 02-08 06 2025	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 02-08 06 2025	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 40.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 02-08 06 2025	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 150.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-07

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08 06 2025 Razem E: 1505.9 kcal B 72.7 g T 47.9 g W 203.7 g SFA 18.0 g Cukry 50.8 g Sól 3.2 g Błonnik 15.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 02-08 06 2025 Razem E: 1496.5 kcal B 71.6 g T 48.0 g W 203.0 g SFA 17.5 g Cukry 48.8 g Sól 3.2 g Błonnik 17.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 02-08 06 2025 Razem E: 1912.6 kcal B 83.0 g T 62.8 g W 263.4 g SFA 24.9 g Cukry 68.7 g Sól 3.9 g Błonnik 20.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 02-08 06 2025 Razem E: 2532.6 kcal B 111.2 g T 73.7 g W 370.0 g SFA 27.9 g Cukry 76.9 g Sól 6.9 g Błonnik 29.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-06-08	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 02-08 06 2025 Razem E: 1511.1 kcal B 63.9 g T 50.1 g W 210.5 g SFA 21.0 g Cukry 69.6 g Sól 3.3 g Błonnik 17.7 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz czerwony 200.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Słupki marchewki 40.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 02-08 06 2025 Razem E: 1502.5 kcal B 62.5 g T 50.3 g W 210.5 g SFA 20.5 g Cukry 68.3 g Sól 3.4 g Błonnik 19.9 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony 300.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Słupki marchewki 50.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 02-08 06 2025 Razem E: 1960.6 kcal B 76.9 g T 68.4 g W 272.2 g SFA 29.4 g Cukry 87.7 g Sól 4.4 g Błonnik 24.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 300.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 02-08 06 2025 Razem E: 2574.2 kcal B 106.2 g T 80.9 g W 372.6 g SFA 34.0 g Cukry 89.8 g Sól 6.8 g Błonnik 33.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 150.0g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)