

Dieta

Poniedziałek 2026-02-09

DIETA I PODSTAWOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2220.3 kcal | B 92.0 g | T 70.6 g | W 321.1 g | SFA 27.7 g | Cukry 42.9 g | Sól 7.6 g | Błonnik 36.5 g

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 02 2026

Razem E: 2208.1 kcal | B 92.1 g | T 61.3 g | W 337.4 g | SFA 25.8 g | Cukry 55.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.8 g

DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 02 2026

Razem E: 2282.3 kcal | B 90.7 g | T 67.9 g | W 341.6 g | SFA 27.7 g | Cukry 58.4 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.7 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 02 2026

Razem E: 2114.6 kcal | B 92.6 g | T 50.6 g | W 337.6 g | SFA 22.5 g | Cukry 55.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.8 g

Dieta

Wtorek 2026-02-10

DIETA I PODSTAWOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2093.0 kcal | B 92.4 g | T 60.4 g | W 312.2 g | SFA 23.8 g | Cukry 64.1 g | Sól 7.3 g | Błonnik 35.7 g

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Slupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 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) Ziemniaki gotowane 180.0g Duszona kapusta 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jablko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 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) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 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) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 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) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 148.8g	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 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 02 2026

Razem E: 2108.7 kcal | B 91.8 g | T 48.6 g | W 341.8 g | SFA 20.3 g | Cukry 106.0 g | Sól 7.4 g | Błonnik 32.7 g

Dieta

Środa 2026-02-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2274.2 kcal B 93.5 g T 73.9 g W 327.1 g SFA 30.3 g Cukry 50.0 g Sól 6.4 g Błonnik 36.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; 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; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 02 2026 Razem E: 2279.0 kcal B 92.9 g T 67.8 g W 338.0 g SFA 30.2 g Cukry 64.2 g Sól 6.4 g Błonnik 27.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 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; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 02 2026 Razem E: 2220.2 kcal B 66.1 g T 61.4 g W 365.0 g SFA 24.7 g Cukry 74.6 g Sól 6.1 g Błonnik 28.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 02 2026 Razem E: 2167.4 kcal B 72.4 g T 58.7 g W 349.5 g SFA 21.9 g Cukry 67.2 g Sól 6.0 g Błonnik 25.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatką 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 2026-02-12

DIETA I PODSTAWOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2720.0 kcal | B 96.6 g | T 74.7 g | W 431.3 g | SFA 31.4 g | Cukry 115.5 g | Sól 6.9 g | Błonnik 32.8 g

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pączki tradycyjne 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, 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 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak 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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 02 2026

Razem E: 2657.0 kcal | B 99.1 g | T 74.5 g | W 426.7 g | SFA 40.9 g | Cukry 95.8 g | Sól 5.1 g | Błonnik 33.4 g

Dieta

Piątek 2026-02-13

DIETA I PODSTAWOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2166.5 kcal | B 88.4 g | T 56.6 g | W 342.9 g | SFA 22.5 g | Cukry 71.1 g | Sól 7.9 g | Błonnik 35.5 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR) banan 120.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka białego 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka białego 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g banan 120.00g;	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka białego mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 129.9g banan 120.00g;	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 białego 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 02 2026

Razem E: 2064.0 kcal | B 88.6 g | T 44.3 g | W 343.6 g | SFA 19.1 g | Cukry 70.0 g | Sól 7.9 g | Błonnik 33.0 g

Dieta

Sobota 2026-02-14

DIETA I PODSTAWOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2312.3 kcal | B 95.4 g | T 64.1 g | W 352.8 g | SFA 25.8 g | Cukry 87.8 g | Sól 7.3 g | Błonnik 30.4 g

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)
	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 02 2026

Razem E: 2256.5 kcal | B 96.0 g | T 50.6 g | W 367.4 g | SFA 20.4 g | Cukry 96.0 g | Sól 5.9 g | Błonnik 28.6 g

Dieta

Niedziela 2026-02-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2336.2 kcal B 96.0 g T 89.5 g W 301.7 g SFA 39.2 g Cukry 52.3 g Sól 7.9 g Błonnik 31.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 09-15 02 2026 Razem E: 2036.6 kcal B 81.0 g T 55.9 g W 314.2 g SFA 24.6 g Cukry 67.3 g Sól 6.3 g Błonnik 28.0 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 09-15 02 2026 Razem E: 2121.0 kcal B 79.9 g T 61.3 g W 324.0 g SFA 26.1 g Cukry 74.9 g Sól 6.1 g Błonnik 24.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 09-15 02 2026 Razem E: 2101.4 kcal B 83.7 g T 58.9 g W 319.4 g SFA 24.4 g Cukry 70.1 g Sól 6.1 g Błonnik 24.5 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

Dieta

Poniedziałek 2026-02-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 02 2026 Razem E: 2108.3 kcal B 92.9 g T 75.4 g W 285.9 g SFA 30.5 g Cukry 40.1 g Sól 9.6 g Błonnik 46.5 g	Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNNA 09-15 02 2026 Razem E: 2204.8 kcal B 98.7 g T 109.9 g W 218.1 g SFA 46.7 g Cukry 73.1 g Sól 4.2 g Błonnik 25.8 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNNA 09-15 02 2026 Razem E: 2065.2 kcal B 98.1 g T 119.8 g W 161.2 g SFA 39.7 g Cukry 33.7 g Sól 2.5 g Błonnik 27.5 g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 02 2026 Razem E: 2233.6 kcal B 88.9 g T 68.0 g W 332.3 g SFA 28.4 g Cukry 72.2 g Sól 7.6 g Błonnik 35.9 g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

Dieta

Wtorek 2026-02-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 02 2026 Razem E: 1986.4 kcal B 97.3 g T 65.6 g W 273.6 g SFA 25.7 g Cukry 45.0 g Sól 7.9 g Błonnik 46.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka barmnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	rzodkiewka 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 09-15 02 2026 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 niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 09-15 02 2026 Razem E: 2103.2 kcal B 102.1 g T 120.5 g W 165.2 g SFA 40.3 g Cukry 33.8 g Sól 2.5 g Błonnik 25.5 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (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 09-15 02 2026 Razem E: 2214.7 kcal B 101.2 g T 60.1 g W 331.7 g SFA 24.8 g Cukry 100.4 g Sól 6.7 g Błonnik 32.0 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka barmnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Mus owocowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Środa 2026-02-11

Środa 2026-02-11	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 02 2026 Razem E: 2175.0 kcal B 97.6 g T 79.4 g W 291.6 g SFA 30.5 g Cukry 47.7 g Sól 6.6 g Błonnik 51.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; hummus 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)	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 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; 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; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 09-15 02 2026 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 2.4 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 niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA S5-V PŁYNNA 09-15 02 2026 Razem E: 2124.6 kcal B 99.6 g T 120.9 g W 169.5 g SFA 40.0 g Cukry 27.8 g Sól 2.2 g Błonnik 23.6 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 02 2026 Razem E: 2247.9 kcal B 71.2 g T 64.9 g W 361.7 g SFA 24.7 g Cukry 98.7 g Sól 7.1 g Błonnik 37.5 g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa 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	Marchew z pieca 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Czwartek 2026-02-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 02 2026 Razem E: 2537.0 kcal B 97.9 g T 89.8 g W 378.1 g SFA 45.5 g Cukry 55.9 g Sól 6.8 g Błonnik 62.8 g	Twarożek 80.0g (MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g 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 gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNNA 09-15 02 2026 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 niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNNA 09-15 02 2026 Razem E: 2107.6 kcal B 100.8 g T 120.4 g W 167.8 g SFA 40.3 g Cukry 35.2 g Sól 2.6 g Błonnik 26.2 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g (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 09-15 02 2026 Razem E: 2790.7 kcal B 112.5 g T 76.9 g W 443.1 g SFA 43.7 g Cukry 90.2 g Sól 6.2 g Błonnik 37.7 g	Twarożek 80.0g (MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	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)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Dieta

Piątek 2026-02-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 02 2026 Razem E: 1950.6 kcal B 83.6 g T 58.8 g W 292.1 g SFA 24.5 g Cukry 67.0 g Sól 8.9 g Błonnik 46.3 g	Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.5g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; 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 09-15 02 2026 Razem E: 2251.6 kcal B 101.5 g T 111.2 g W 224.3 g SFA 47.0 g Cukry 71.2 g Sól 4.1 g Błonnik 26.3 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 09-15 02 2026 Razem E: 2090.6 kcal B 101.1 g T 120.5 g W 162.3 g SFA 39.8 g Cukry 29.3 g Sól 2.3 g Błonnik 26.2 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 02 2026 Razem E: 2228.4 kcal B 91.9 g T 55.3 g W 357.7 g SFA 24.5 g Cukry 100.5 g Sól 8.5 g Błonnik 35.9 g	Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) 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; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Sobota 2026-02-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 02 2026 Razem E: 2119.0 kcal B 99.5 g T 72.9 g W 291.4 g SFA 29.9 g Cukry 47.4 g Sól 7.5 g Błonnik 49.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	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 z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR) Kalaflor z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka białego 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNY 09-15 02 2026 Razem E: 2123.8 kcal B 104.3 g T 92.6 g W 226.5 g SFA 44.9 g Cukry 72.9 g Sól 2.7 g Błonnik 20.1 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 śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa śródziemnomorska niezabielana 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 S5-V PŁYNNY 09-15 02 2026 Razem E: 1985.7 kcal B 102.3 g T 104.9 g W 172.0 g SFA 39.0 g Cukry 38.6 g Sól 2.6 g Błonnik 28.7 g	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 09-15 02 2026 Razem E: 2327.5 kcal B 102.0 g T 61.5 g W 355.9 g SFA 25.6 g Cukry 94.5 g Sól 6.6 g Błonnik 30.1 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	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 199.9g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białego 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

Dieta

Niedziela 2026-02-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 09-15 02 2026 Razem E: 2009.6 kcal B 82.6 g T 62.2 g W 298.0 g SFA 25.0 g Cukry 42.3 g Sól 8.8 g Błonnik 48.5 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 100.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g	Pasta z soczewicy i słonecznika 20.0g Słupki marchewki 50.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNNA 09-15 02 2026 Razem E: 2189.1 kcal B 99.5 g T 108.2 g W 212.8 g SFA 46.1 g Cukry 72.6 g Sól 2.6 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 barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNNA 09-15 02 2026 Razem E: 2065.5 kcal B 100.4 g T 120.4 g W 156.0 g SFA 39.9 g Cukry 35.7 g Sól 2.3 g Błonnik 23.7 g	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g (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 09-15 02 2026 Razem E: 2158.5 kcal B 80.7 g T 57.2 g W 346.4 g SFA 24.5 g Cukry 73.7 g Sól 6.9 g Błonnik 37.6 g	Dynia z pieca 100.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Mus owocowy 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/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	Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Poniedziałek 2026-02-09

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2152.3 kcal B 54.1 g T 63.3 g W 349.0 g SFA 21.7 g Cukry 66.8 g Sól 6.4 g Błonnik 24.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2446.4 kcal B 106.1 g T 72.2 g W 358.8 g SFA 30.1 g Cukry 71.4 g Sól 7.7 g Błonnik 35.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2132.3 kcal B 83.5 g T 64.6 g W 323.2 g SFA 29.0 g Cukry 45.4 g Sól 6.4 g Błonnik 42.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2070.5 kcal B 49.0 g T 58.7 g W 361.1 g SFA 7.9 g Cukry 63.0 g Sól 4.8 g Błonnik 48.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	jablko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Dieta

Wtorek 2026-02-10

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2017.1 kcal B 46.4 g T 51.6 g W 350.5 g SFA 16.6 g Cukry 122.8 g Sól 6.0 g Błonnik 27.1 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Udzik w sosie koperkowym (mięso 50g) 120.2g (SEL)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2348.1 kcal B 103.3 g T 62.1 g W 359.7 g SFA 25.2 g Cukry 123.0 g Sól 8.2 g Błonnik 32.5 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; 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) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2079.4 kcal B 58.8 g T 55.1 g W 356.7 g SFA 20.5 g Cukry 69.6 g Sól 5.8 g Błonnik 44.1 g	Platki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; 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/g, b/jaj 120.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 1992.8 kcal B 42.8 g T 44.2 g W 375.7 g SFA 7.3 g Cukry 82.0 g Sól 4.5 g Błonnik 46.4 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Marchew z pieca 130.0g	Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Dieta

Środa 2026-02-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2196.8 kcal B 44.0 g T 63.9 g W 370.0 g SFA 21.7 g Cukry 78.4 g Sól 7.0 g Błonnik 27.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, 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) Kalafior z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopátka 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; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2464.5 kcal B 105.5 g T 72.7 g W 363.0 g SFA 32.0 g Cukry 80.8 g Sól 6.7 g Błonnik 32.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 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; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2194.5 kcal B 84.8 g T 69.8 g W 323.1 g SFA 29.1 g Cukry 49.2 g Sól 5.3 g Błonnik 33.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2025.8 kcal B 49.1 g T 46.2 g W 369.0 g SFA 7.6 g Cukry 69.7 g Sól 4.5 g Błonnik 43.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Kalafior z pary 130.0g	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

Dieta

Czwartek 2026-02-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2693.3 kcal B 63.3 g T 86.0 g W 437.9 g SFA 40.5 g Cukry 107.9 g Sól 5.8 g Błonnik 22.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2904.9 kcal B 121.0 g T 85.5 g W 441.8 g SFA 45.7 g Cukry 113.0 g Sól 5.4 g Błonnik 32.5 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100.0g (MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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) Dynia z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2530.0 kcal B 81.9 g T 78.4 g W 406.8 g SFA 41.3 g Cukry 95.5 g Sól 6.2 g Błonnik 38.9 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 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 Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2132.9 kcal B 46.4 g T 60.4 g W 369.9 g SFA 8.1 g Cukry 57.5 g Sól 7.0 g Błonnik 38.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, 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 Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Dieta

Piątek 2026-02-13

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2091.8 kcal | B 52.2 g | T 50.8 g | W 363.9 g | SFA 16.7 g | Cukry 82.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 25.1 g

I śniadanie

Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)**
Ziemniaki gotowane 180.0g
Bukiet warzyw 130.0g
Pulpety z dorsza (80g) w sosie pomidorowo-warzywnym 139.7g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**
banan 120.00g;

kolacja

Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;
chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartenika 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**

posiłek nocny

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2311.2 kcal | B 101.2 g | T 57.1 g | W 363.9 g | SFA 24.3 g | Cukry 86.7 g | Sól 8.5 g | Błonnik 33.4 g

Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**
Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 180.4g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**
Ziemniaki gotowane 180.0g
Bukiet warzyw 130.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**
banan 120.00g;

Salatka jarzynowa 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; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 02 2026

Razem E: 2430.7 kcal | B 74.5 g | T 64.6 g | W 405.5 g | SFA 21.6 g | Cukry 71.7 g | Sól 5.4 g | Błonnik 54.8 g

Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)**
Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g
Ziemniaki gotowane 180.0g
Bukiet warzyw 130.0g
banan 120.00g;

Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g
Salatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;
chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

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

DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 02 2026

Razem E: 2314.3 kcal | B 56.0 g | T 49.8 g | W 429.0 g | SFA 7.6 g | Cukry 86.3 g | Sól 4.3 g | Błonnik 56.4 g

Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)**
Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g
Ziemniaki gotowane 180.0g
Bukiet warzyw 130.0g
banan 120.00g;

Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g
Stupki marchewki 80.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;
chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Dieta

Sobota 2026-02-14

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2320.8 kcal B 57.2 g T 67.0 g W 376.8 g SFA 22.1 g Cukry 108.4 g Sól 6.1 g Błonnik 20.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	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 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2558.0 kcal B 109.0 g T 69.7 g W 387.3 g SFA 28.1 g Cukry 113.2 g Sól 6.7 g Błonnik 29.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2289.0 kcal B 83.9 g T 66.2 g W 357.6 g SFA 23.3 g Cukry 83.3 g Sól 5.4 g Błonnik 34.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 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 śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2125.2 kcal B 52.4 g T 60.9 g W 365.4 g SFA 8.1 g Cukry 64.5 g Sól 4.9 g Błonnik 44.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 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 śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Dieta

Niedziela 2026-02-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 1971.1 kcal B 42.2 g T 52.0 g W 340.7 g SFA 17.8 g Cukry 75.8 g Sól 6.4 g Błonnik 24.3 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2335.5 kcal B 97.2 g T 61.8 g W 360.0 g SFA 27.2 g Cukry 82.3 g Sól 7.3 g Błonnik 28.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2170.0 kcal B 69.1 g T 72.2 g W 330.7 g SFA 23.0 g Cukry 51.6 g Sól 6.3 g Błonnik 44.0 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR, 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	Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 09-15 02 2026 Razem E: 2172.1 kcal B 56.8 g T 59.9 g W 373.3 g SFA 8.5 g Cukry 56.9 g Sól 6.0 g Błonnik 47.2 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR, 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	Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Dieta

Poniedziałek 2026-02-09

DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2201.0 kcal | B 72.9 g | T 76.9 g | W 309.9 g | SFA 27.5 g | Cukry 46.9 g | Sól 7.3 g | Błonnik 18.4 g

DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 02 2026

Razem E: 2138.7 kcal | B 80.2 g | T 51.5 g | W 355.6 g | SFA 11.4 g | Cukry 60.9 g | Sól 7.3 g | Błonnik 29.7 g

DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 02 2026

Razem E: 2176.9 kcal | B 68.9 g | T 59.6 g | W 348.7 g | SFA 11.9 g | Cukry 64.0 g | Sól 6.1 g | Błonnik 21.0 g

DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2275.6 kcal | B 101.3 g | T 66.1 g | W 336.8 g | SFA 26.8 g | Cukry 52.1 g | Sól 1.4 g | Błonnik 32.5 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Ryż na mleku 300.0g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)
Ryż na napoju roślinnym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
Ryż na mleku 300.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Wtorek 2026-02-10

DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 02 2026

Razem E: 1986.4 kcal | B 73.3 g | T 66.7 g | W 278.9 g | SFA 24.0 g | Cukry 68.1 g | Sól 5.9 g | Błonnik 22.4 g

DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 02 2026

Razem E: 2196.1 kcal | B 84.2 g | T 60.1 g | W 343.7 g | SFA 11.4 g | Cukry 97.8 g | Sól 5.7 g | Błonnik 33.4 g

DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 02 2026

Razem E: 2218.1 kcal | B 77.0 g | T 56.2 g | W 360.4 g | SFA 10.2 g | Cukry 124.0 g | Sól 4.5 g | Błonnik 29.3 g

DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2210.3 kcal | B 106.2 g | T 56.1 g | W 335.2 g | SFA 22.6 g | Cukry 106.2 g | Sól 1.7 g | Błonnik 31.4 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Slupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Duszona kapusta 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 540.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; fileć z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m b/soli 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g b/soli 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Marchew z pieca b/soli 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; fileć z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Środa 2026-02-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2207.0 kcal B 75.1 g T 80.9 g W 300.3 g SFA 29.2 g Cukry 52.4 g Sól 7.0 g Błonnik 21.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 02 2026 Razem E: 2158.6 kcal B 57.9 g T 54.4 g W 376.1 g SFA 10.1 g Cukry 65.6 g Sól 4.4 g Błonnik 39.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.1g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Surówka z marchewki i jabłka 200.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 02 2026 Razem E: 2114.8 kcal B 55.4 g T 53.8 g W 358.2 g SFA 9.3 g Cukry 92.7 g Sól 5.1 g Błonnik 22.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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 Kalafior z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	banan 120.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2283.0 kcal B 88.9 g T 61.9 g W 358.0 g SFA 23.5 g Cukry 64.9 g Sól 1.5 g Błonnik 32.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Kalafior z pary b/soli 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Czwartek 2026-02-12

DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2446.9 kcal | B 72.4 g | T 76.2 g | W 372.5 g | SFA 28.7 g | Cukry 103.0 g | Sól 8.0 g | Błonnik 15.4 g

DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 02 2026

Razem E: 2161.1 kcal | B 72.6 g | T 50.4 g | W 372.3 g | SFA 10.1 g | Cukry 96.9 g | Sól 7.3 g | Błonnik 32.3 g

DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 02 2026

Razem E: 2492.0 kcal | B 64.1 g | T 82.8 g | W 392.4 g | SFA 28.1 g | Cukry 87.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 20.9 g

DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2704.6 kcal | B 104.3 g | T 80.9 g | W 420.1 g | SFA 43.0 g | Cukry 84.2 g | Sól 1.3 g | Błonnik 33.3 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; Ciasteczka z czekoladą Balviten bg, bm (3 szt) 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, SOJ, MLE, 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 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
Ryż na napoju roślinnym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Żelki lub owocowy baton 38.2g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; 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 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; fileć z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GOR, SEZ)
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) Pączek pieczony 100.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem b/soli 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/soli 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Dynia z pieca b/soli 150.0g	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Burak z pieca b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; fileć z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Piątek 2026-02-13

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2110.3 kcal B 70.3 g T 63.2 g W 320.8 g SFA 22.6 g Cukry 73.1 g Sól 7.1 g Błonnik 21.1 g	Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym bg 160.0g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) banan 120.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 02 2026 Razem E: 2027.5 kcal B 63.8 g T 46.5 g W 355.8 g SFA 7.8 g Cukry 68.4 g Sól 5.7 g Błonnik 36.9 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 02 2026 Razem E: 2232.6 kcal B 63.6 g T 48.7 g W 392.3 g SFA 8.4 g Cukry 82.5 g Sól 4.1 g Błonnik 35.5 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2224.3 kcal B 95.8 g T 53.8 g W 354.6 g SFA 21.3 g Cukry 45.2 g Sól 1.2 g Błonnik 40.4 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany b/soli 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 180.1g	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Sobota 2026-02-14

DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2284.3 kcal | B 76.3 g | T 73.5 g | W 332.0 g | SFA 26.4 g | Cukry 81.5 g | Sól 7.2 g | Błonnik 17.2 g

DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 02 2026

Razem E: 2182.9 kcal | B 77.0 g | T 51.8 g | W 368.0 g | SFA 10.6 g | Cukry 90.6 g | Sól 7.8 g | Błonnik 32.5 g

DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 02 2026

Razem E: 2309.3 kcal | B 69.6 g | T 62.7 g | W 370.8 g | SFA 10.8 g | Cukry 104.7 g | Sól 6.0 g | Błonnik 19.6 g

DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2429.2 kcal | B 109.0 g | T 65.0 g | W 365.3 g | SFA 26.1 g | Cukry 95.8 g | Sól 1.2 g | Błonnik 28.5 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 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 śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)
Słupki marchewki 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dyni b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalaflor z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)
Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Niedziela 2026-02-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 09-15 02 2026 Razem E: 1921.4 kcal B 54.9 g T 59.5 g W 295.8 g SFA 20.8 g Cukry 58.7 g Sól 7.8 g Błonnik 20.6 g	Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) ziemniaki 180.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 02-08 02 2026 Razem E: 1921.7 kcal B 66.0 g T 43.0 g W 334.0 g SFA 8.8 g Cukry 62.5 g Sól 6.0 g Błonnik 37.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 09-15 02 2026 Razem E: 1966.3 kcal B 68.4 g T 49.0 g W 320.3 g SFA 10.2 g Cukry 82.6 g Sól 4.5 g Błonnik 23.5 g	Platki jaglane na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 09-15 02 2026 Razem E: 2069.5 kcal B 97.4 g T 51.9 g W 317.2 g SFA 22.9 g Cukry 63.6 g Sól 1.6 g Błonnik 28.9 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 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 b/soli 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Szpinak z pieca b/soli 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Poniedziałek 2026-02-09

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2291.8 kcal | B 114.7 g | T 51.3 g | W 358.5 g | SFA 22.8 g | Cukry 79.9 g | Sól 5.1 g | Błonnik 32.0 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g Zupa marchewkowa b/m (bez przypraw) 400.6g (SEL) schab, gotowany 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g Zupa marchewkowa b/m (bez przypraw) 400.6g (SEL) schab, gotowany 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2291.8 kcal | B 114.7 g | T 51.3 g | W 358.5 g | SFA 22.8 g | Cukry 79.9 g | Sól 5.1 g | Błonnik 32.0 g

Dieta

Wtorek 2026-02-10

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2244.9 kcal | B 106.3 g | T 54.7 g | W 348.3 g | SFA 24.7 g | Cukry 87.6 g | Sól 5.7 g | Błonnik 34.6 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Udzik pieczony 80g (bez przypraw) 130.0g Marchew z pieca 200.0g Ziemniaki gotowane 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; ser twarogowy półtłusty 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 czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Udzik pieczony 80g (bez przypraw) 130.0g Marchew z pieca 200.0g Ziemniaki gotowane 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2244.9 kcal | B 106.3 g | T 54.7 g | W 348.3 g | SFA 24.7 g | Cukry 87.6 g | Sól 5.7 g | Błonnik 34.6 g

Dieta

Środa 2026-02-11

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2206.0 kcal | B 108.1 g | T 55.1 g | W 337.6 g | SFA 24.1 g | Cukry 77.7 g | Sól 4.9 g | Błonnik 40.5 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m (bez przypraw) 400.0g (SEL) Cukinia z pieca 200.0g Ziemniaki gotowane 200.0g schab, gotowany 100.00g; ziemniaki 60.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; banan 120.00g; jaja gotowane 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m (bez przypraw) 400.0g (SEL) Cukinia z pieca 200.0g Ziemniaki gotowane 200.0g schab, gotowany 100.00g; ziemniaki 60.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; banan 120.00g; jaja gotowane 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2206.0 kcal | B 108.1 g | T 55.1 g | W 337.6 g | SFA 24.1 g | Cukry 77.7 g | Sól 4.9 g | Błonnik 40.5 g

Dieta

Czwartek 2026-02-12

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2334.5 kcal | B 113.3 g | T 45.7 g | W 381.6 g | SFA 20.7 g | Cukry 81.2 g | Sól 5.2 g | Błonnik 33.4 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2334.5 kcal | B 113.3 g | T 45.7 g | W 381.6 g | SFA 20.7 g | Cukry 81.2 g | Sól 5.2 g | Błonnik 33.4 g

Dieta

Piątek 2026-02-13

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2209.8 kcal | B 96.1 g | T 47.2 g | W 366.5 g | SFA 20.1 g | Cukry 82.6 g | Sól 5.3 g | Błonnik 35.4 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski (bez przypraw) 399.4g (SEL) Ryba z pieca (dorsz) 100.0g (RYB) Marchew z pieca 200.0g Ziemniaki gotowane 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski (bez przypraw) 399.4g (SEL) Ryba z pieca (dorsz) 100.0g (RYB) Marchew z pieca 200.0g Ziemniaki gotowane 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2209.8 kcal | B 96.1 g | T 47.2 g | W 366.5 g | SFA 20.1 g | Cukry 82.6 g | Sól 5.3 g | Błonnik 35.4 g

Dieta

Sobota 2026-02-14

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2453.7 kcal | B 104.2 g | T 65.1 g | W 375.9 g | SFA 25.6 g | Cukry 93.7 g | Sól 5.0 g | Błonnik 25.9 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona (bez przypraw) 100.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona (bez przypraw) 100.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2453.7 kcal | B 104.2 g | T 65.1 g | W 375.9 g | SFA 25.6 g | Cukry 93.7 g | Sól 5.0 g | Błonnik 25.9 g

Dieta

Niedziela 2026-02-15

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 09-15 02 2026

Razem E: 2200.1 kcal | B 111.4 g | T 50.2 g | W 344.8 g | SFA 22.4 g | Cukry 75.9 g | Sól 4.6 g | Błonnik 39.5 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m (bez przypraw) 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 200.0g schab, gotowany 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; banan 120.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m (bez przypraw) 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 200.0g schab, gotowany 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; banan 120.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2200.1 kcal B 111.4 g T 50.2 g W 344.8 g SFA 22.4 g Cukry 75.9 g Sól 4.6 g Błonnik 39.5 g			

Dieta

Poniedziałek 2026-02-09

Poniedziałek 2026-02-09	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 09-15 02 2026	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1385.6 kcal B 60.6 g T 45.5 g W 192.6 g SFA 18.9 g Cukry 56.8 g Sól 3.4 g Błonnik 19.6 g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wielowocowy b/c 250.0g Barszcz biały 200.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.1g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 09-15 02 2026	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1324.3 kcal B 53.8 g T 43.3 g W 190.2 g SFA 17.6 g Cukry 53.9 g Sól 3.0 g Błonnik 21.7 g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wielowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 09-15 02 2026	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1833.9 kcal B 75.5 g T 62.7 g W 254.4 g SFA 26.8 g Cukry 67.2 g Sól 4.9 g Błonnik 26.8 g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 09-15 02 2026	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) Razem E: 2382.1 kcal B 98.7 g T 70.1 g W 355.5 g SFA 28.8 g Cukry 70.5 g Sól 7.6 g Błonnik 36.2 g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 149.9g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

Dieta

Wtorek 2026-02-10

Wtorek 2026-02-10	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 09-15 02 2026	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Twarożek z brzoskwinią 30.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa minestrone 200.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 100.0g Marchew z pieca 100.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 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; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 09-15 02 2026	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Twarożek z brzoskwinią 30.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 120.0g Marchew z pieca 100.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 50.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 09-15 02 2026	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Twarożek z brzoskwinią 30.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 140.0g Marchew z pieca 130.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 09-15 02 2026	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Twarożek z brzoskwinią 30.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 80.0g 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 1346.6 kcal B 67.8 g T 41.7 g W 183.6 g SFA 16.0 g Cukry 38.6 g Sól 4.6 g Błonnik 18.0 g						
Razem E: 1351.7 kcal B 67.0 g T 41.9 g W 186.4 g SFA 15.5 g Cukry 36.6 g Sól 4.9 g Błonnik 20.7 g						
Razem E: 1731.2 kcal B 81.0 g T 56.7 g W 236.3 g SFA 23.1 g Cukry 48.7 g Sól 6.8 g Błonnik 25.4 g						
Razem E: 2213.7 kcal B 101.2 g T 61.3 g W 330.7 g SFA 23.9 g Cukry 51.9 g Sól 9.3 g Błonnik 34.7 g						

Dieta

Środa 2026-02-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 09-15 02 2026 Razem E: 1491.2 kcal B 60.1 g T 47.8 g W 217.4 g SFA 20.2 g Cukry 72.2 g Sól 3.1 g Błonnik 21.6 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150.00g;	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	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopátka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 09-15 02 2026 Razem E: 1489.6 kcal B 59.9 g T 48.2 g W 217.5 g SFA 19.6 g Cukry 69.4 g Sól 3.0 g Błonnik 24.0 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150.00g;	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	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopátka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 09-15 02 2026 Razem E: 1876.0 kcal B 72.0 g T 63.6 g W 268.9 g SFA 27.5 g Cukry 81.2 g Sól 3.9 g Błonnik 27.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150.00g;	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	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopátka 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; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 09-15 02 2026 Razem E: 2460.6 kcal B 96.8 g T 74.2 g W 371.2 g SFA 30.3 g Cukry 84.4 g Sól 6.4 g Błonnik 36.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150.00g;	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	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 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; (GLU, JAJ, MLE)

Dieta

Czwartek 2026-02-12

Czwartek 2026-02-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 09-15 02 2026	Platki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pączki tradycyjne 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE) Razem E: 1833.1 kcal B 62.2 g T 56.3 g W 275.7 g SFA 23.5 g Cukry 85.8 g Sól 3.2 g Błonnik 16.6 g	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Pieczony kotelecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 09-15 02 2026	Platki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pączki tradycyjne 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE) Razem E: 1850.5 kcal B 62.3 g T 56.1 g W 281.2 g SFA 22.9 g Cukry 89.0 g Sól 3.4 g Błonnik 18.3 g	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotelecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 09-15 02 2026	Platki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pączki tradycyjne 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE) Razem E: 2318.4 kcal B 77.5 g T 72.9 g W 346.7 g SFA 30.9 g Cukry 106.5 g Sól 4.9 g Błonnik 21.6 g	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotelecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 40.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 09-15 02 2026	Platki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pączki tradycyjne 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE) Razem E: 2858.6 kcal B 98.3 g T 76.2 g W 458.0 g SFA 31.9 g Cukry 114.1 g Sól 6.8 g Błonnik 30.7 g	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotelecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Dieta

Piątek 2026-02-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 09-15 02 2026 Razem E: 1352.7 kcal B 58.5 g T 36.7 g W 206.0 g SFA 15.1 g Cukry 64.3 g Sól 3.8 g Błonnik 17.4 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik jaglany 200.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barznika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 09-15 02 2026 Razem E: 1369.7 kcal B 58.7 g T 37.7 g W 208.5 g SFA 15.2 g Cukry 65.6 g Sól 3.9 g Błonnik 19.5 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, 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)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barznika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 09-15 02 2026 Razem E: 1744.0 kcal B 71.8 g T 52.4 g W 258.2 g SFA 22.8 g Cukry 77.9 g Sól 5.1 g Błonnik 23.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 150.1g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka barznika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 09-15 02 2026 Razem E: 2235.7 kcal B 91.6 g T 56.6 g W 356.2 g SFA 23.6 g Cukry 80.6 g Sól 7.9 g Błonnik 32.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.1g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 150.1g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Sobota 2026-02-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 09-15 02 2026	Kasza kukurydziana 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; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g (MLE)	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)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bارتnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 09-15 02 2026	Kasza kukurydziana 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; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g (MLE)	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)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bارتnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 09-15 02 2026	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g (MLE)	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)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bارتnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 09-15 02 2026	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g (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 Buraczki na ciepło 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bارتnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
	Razem E: 1425.5 kcal B 61.2 g T 45.9 g W 198.3 g SFA 18.2 g Cukry 71.8 g Sól 2.9 g Błonnik 13.3 g					
	Razem E: 1429.1 kcal B 60.1 g T 46.0 g W 200.9 g SFA 17.7 g Cukry 75.1 g Sól 2.8 g Błonnik 15.0 g					
	Razem E: 1909.6 kcal B 76.4 g T 62.5 g W 268.7 g SFA 25.6 g Cukry 93.3 g Sól 4.1 g Błonnik 17.9 g					
	Razem E: 2484.7 kcal B 101.8 g T 69.0 g W 376.8 g SFA 27.8 g Cukry 102.8 g Sól 6.3 g Błonnik 26.9 g					

Dieta

Niedziela 2026-02-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posilek nocny
DIETA D1 09-15 02 2026 Razem E: 1444.4 kcal B 63.1 g T 51.7 g W 189.7 g SFA 23.4 g Cukry 59.6 g Sól 3.4 g Błonnik 15.5 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz czerwony 200.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 130.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka wiosenna 100.0g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 09-15 02 2026 Razem E: 1481.2 kcal B 64.3 g T 55.4 g W 190.1 g SFA 24.2 g Cukry 58.1 g Sól 3.8 g Błonnik 17.4 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) ogórek kiszony 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony 300.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 140.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka wiosenna 99.9g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100.0g (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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 09-15 02 2026 Razem E: 1819.6 kcal B 74.3 g T 71.8 g W 229.3 g SFA 32.0 g Cukry 65.0 g Sól 4.9 g Błonnik 20.4 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 300.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 09-15 02 2026 Razem E: 2450.2 kcal B 99.5 g T 85.2 g W 336.9 g SFA 37.8 g Cukry 73.0 g Sól 7.7 g Błonnik 30.8 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	pomarańcza 1/2 szt 150.00g;	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 wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)

Dieta

Poniedziałek 2026-02-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2245.9 kcal B 97.6 g T 70.7 g W 320.9 g SFA 28.5 g Cukry 55.9 g Sól 9.7 g Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2441.1 kcal B 103.4 g T 72.4 g W 361.1 g SFA 29.1 g Cukry 62.6 g Sól 10.4 g Błonnik 37.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2534.7 kcal B 106.7 g T 74.1 g W 377.9 g SFA 29.5 g Cukry 62.9 g Sól 10.8 g Błonnik 38.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 09-15 02 2026 Razem E: 2534.7 kcal B 106.7 g T 74.1 g W 377.9 g SFA 29.5 g Cukry 62.9 g Sól 10.8 g Błonnik 38.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt z musem jabłkowym 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

Dieta

Wtorek 2026-02-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2268.2 kcal B 100.8 g T 62.8 g W 341.6 g SFA 24.2 g Cukry 96.2 g Sól 7.5 g Błonnik 35.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 160.0g Marchew z pieca 100.0g Szpinak z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2441.4 kcal B 104.8 g T 63.6 g W 380.1 g SFA 24.4 g Cukry 108.1 g Sól 8.0 g Błonnik 37.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 100.0g Szpinak z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2534.0 kcal B 110.3 g T 64.8 g W 395.3 g SFA 25.0 g Cukry 109.1 g Sól 8.3 g Błonnik 38.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 200.0g Marchew z pieca 100.0g Szpinak z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 09-15 02 2026 Razem E: 2534.0 kcal B 110.3 g T 64.8 g W 395.3 g SFA 25.0 g Cukry 109.1 g Sól 8.3 g Błonnik 38.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 200.0g Marchew z pieca 100.0g Szpinak z pieca 60.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Środa 2026-02-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2340.6 kcal B 95.0 g T 79.2 g W 327.4 g SFA 31.5 g Cukry 56.2 g Sól 6.4 g Błonnik 32.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kalarepa 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, SEZ)	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 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2512.7 kcal B 100.7 g T 81.3 g W 360.9 g SFA 32.1 g Cukry 56.8 g Sól 7.2 g Błonnik 34.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kalarepa 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, SEZ)	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 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 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; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2593.3 kcal B 103.0 g T 81.9 g W 378.0 g SFA 32.1 g Cukry 57.0 g Sól 7.4 g Błonnik 35.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; hummus 50.00g; (GLU, SEZ)	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 200.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 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; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 09-15 02 2026 Razem E: 2593.3 kcal B 103.0 g T 81.9 g W 378.0 g SFA 32.1 g Cukry 57.0 g Sól 7.4 g Błonnik 35.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; hummus 50.00g; (GLU, SEZ)	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 200.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) ogórek 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 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; (GLU, JAJ, MLE)

Dieta

Czwartek 2026-02-12

Czwartek 2026-02-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2708.5 kcal B 100.4 g T 75.8 g W 421.9 g SFA 32.4 g Cukry 106.3 g Sól 6.7 g Błonnik 33.4 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pączki tradycyjne 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g pomidory, czerwone 100.00g; 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 160.0g Dynia z pieca 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 60.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2911.0 kcal B 106.3 g T 77.6 g W 464.2 g SFA 33.0 g Cukry 115.7 g Sól 7.3 g Błonnik 36.5 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pączki tradycyjne 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.0g pomidory, czerwone 100.00g; 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 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 3020.6 kcal B 108.8 g T 79.5 g W 485.5 g SFA 33.1 g Cukry 128.0 g Sól 7.6 g Błonnik 38.4 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pączki tradycyjne 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; 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 180.0g Dynia z pieca 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 09-15 02 2026 Razem E: 3020.6 kcal B 108.8 g T 79.5 g W 485.5 g SFA 33.1 g Cukry 128.0 g Sól 7.6 g Błonnik 38.4 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pączki tradycyjne 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; 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 180.0g Dynia z pieca 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Dieta

Piątek 2026-02-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2251.3 kcal B 92.3 g T 57.9 g W 357.3 g SFA 22.9 g Cukry 77.3 g Sól 8.3 g Błonnik 38.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2402.4 kcal B 97.5 g T 58.9 g W 388.5 g SFA 23.2 g Cukry 78.0 g Sól 9.1 g Błonnik 40.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2521.3 kcal B 100.7 g T 64.5 g W 403.0 g SFA 26.3 g Cukry 78.4 g Sól 9.6 g Błonnik 42.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 09-15 02 2026 Razem E: 2521.3 kcal B 100.7 g T 64.5 g W 403.0 g SFA 26.3 g Cukry 78.4 g Sól 9.6 g Błonnik 42.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

Dieta

Sobota 2026-02-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2336.8 kcal B 101.6 g T 68.2 g W 342.2 g SFA 27.3 g Cukry 83.8 g Sól 6.1 g Błonnik 28.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Buraczki na ciepło 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2533.7 kcal B 109.4 g T 70.1 g W 380.4 g SFA 28.1 g Cukry 90.7 g Sól 6.6 g Błonnik 29.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	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 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2615.1 kcal B 110.9 g T 70.5 g W 398.9 g SFA 28.1 g Cukry 102.5 g Sól 6.9 g Błonnik 30.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	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 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 09-15 02 2026 Razem E: 2615.1 kcal B 110.9 g T 70.5 g W 398.9 g SFA 28.1 g Cukry 102.5 g Sól 6.9 g Błonnik 30.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	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 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

Dieta

Niedziela 2026-02-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2239.0 kcal B 88.4 g T 58.8 g W 352.5 g SFA 24.9 g Cukry 58.6 g Sól 7.9 g Błonnik 31.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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 160.0g (GLU) Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2393.5 kcal B 92.4 g T 59.9 g W 385.8 g SFA 25.1 g Cukry 59.2 g Sól 8.5 g Błonnik 34.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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 wiosenna 60.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 09-15 02 2026 Razem E: 2518.3 kcal B 95.6 g T 65.0 g W 403.0 g SFA 28.0 g Cukry 59.5 g Sól 8.9 g Błonnik 35.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, 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 200.0g (GLU) Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 09-15 02 2026 Razem E: 2518.3 kcal B 95.6 g T 65.0 g W 403.0 g SFA 28.0 g Cukry 59.5 g Sól 8.9 g Błonnik 35.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, 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 200.0g (GLU) Surówka wiosenna 60.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)