Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2331.0 kcal | B 90.1 g | W 335.9 g | Cukry 63.1 g | T 77.5 g | NKT 29.7 g | Błonnik 34.0 g | Sód 3008.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR) brzoskwinia 1 szt. 90g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; śliwki, różne gatunki. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 18-27.09.2026 Razem E: 2166.1 kcal | B 84.4 g | W 348.9 g | Cukry 74.8 g | T 54.8 g | NKT 21.5 g | Błonnik 29.6 g | Sód 2777.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g brzoskwinia 1 szt. 90g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 18-27.09.2026 Razem E: 2248.6 kcal | B 84.0 g | W 367.2 g | Cukry 91.3 g | T 55.6 g | NKT 22.5 g | Błonnik 27.6 g | Sód 2713.7 mg	Burak z pieca 100g Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 18-27.09.2026 Razem E: 2164.0 kcal | B 84.4 g | W 359.8 g | Cukry 82.7 g | T 50.0 g | NKT 19.3 g | Błonnik 31.1 g | Sód 2777.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2248.5 kcal | B 94.8 g | W 321.6 g | Cukry 78.2 g | T 71.1 g | NKT 27.0 g | Błonnik 30.4 g | Sód 2864.9 mg	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 18-27.09.2026 Razem E: 2205.2 kcal | B 91.5 g | W 333.5 g | Cukry 100.3 g | T 61.5 g | NKT 25.9 g | Błonnik 26.4 g | Sód 2272.9 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 18-27.09.2026 Razem E: 2251.6 kcal | B 91.2 g | W 337.3 g | Cukry 102.4 g | T 64.0 g | NKT 25.4 g | Błonnik 21.2 g | Sód 2160.1 mg	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 18-27.09.2026 Razem E: 2132.4 kcal | B 92.6 g | W 333.3 g | Cukry 100.2 g | T 53.0 g | NKT 21.2 g | Błonnik 26.4 g | Sód 2269.6 mg	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2133.4 kcal | B 90.4 g | W 295.7 g | Cukry 49.0 g | T 71.7 g | NKT 30.3 g | Błonnik 30.9 g | Sód 2545.5 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 18-27.09.2026 Razem E: 1968.2 kcal | B 82.8 g | W 295.8 g | Cukry 48.2 g | T 55.8 g | NKT 23.1 g | Błonnik 27.4 g | Sód 2377.1 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 18-27.09.2026 Razem E: 2043.4 kcal | B 81.5 g | W 301.7 g | Cukry 51.9 g | T 61.3 g | NKT 24.6 g | Błonnik 23.8 g | Sód 2295.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kiełbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 18-27.09.2026 Razem E: 1957.7 kcal | B 83.2 g | W 292.8 g | Cukry 46.1 g | T 54.8 g | NKT 21.2 g | Błonnik 23.8 g | Sód 2230.1 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Poniedziałek 2026-09-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 18-27.09.2026 Razem E: 2240.8 kcal | B 94.3 g | W 321.6 g | Cukry 43.8 g | T 72.0 g | NKT 28.2 g | Błonnik 35.4 g | Sód 2991.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 18-27.09.2026 Razem E: 2219.9 kcal | B 95.0 g | W 338.0 g | Cukry 56.3 g | T 61.7 g | NKT 26.0 g | Błonnik 35.8 g | Sód 2635.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 18-27.09.2026 Razem E: 2299.9 kcal | B 93.6 g | W 342.1 g | Cukry 58.9 g | T 68.3 g | NKT 27.9 g | Błonnik 30.7 g | Sód 2524.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 18-27.09.2026 Razem E: 2126.4 kcal | B 95.5 g | W 338.1 g | Cukry 56.3 g | T 51.1 g | NKT 22.8 g | Błonnik 35.8 g | Sód 2632.4 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Wtorek 2026-09-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 18-27.09.2026 Razem E: 2075.0 kcal | B 92.9 g | W 309.2 g | Cukry 63.2 g | T 59.7 g | NKT 23.6 g | Błonnik 36.8 g | Sód 2779.8 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 18-27.09.2026 Razem E: 2162.7 kcal | B 91.3 g | W 333.7 g | Cukry 102.3 g | T 57.4 g | NKT 22.7 g | Błonnik 28.8 g | Sód 2747.6 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 18-27.09.2026 Razem E: 2187.2 kcal | B 90.4 g | W 337.0 g | Cukry 104.2 g | T 58.2 g | NKT 24.0 g | Błonnik 24.5 g | Sód 2658.6 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 18-27.09.2026 Razem E: 2095.3 kcal | B 92.1 g | W 333.6 g | Cukry 102.3 g | T 49.6 g | NKT 20.3 g | Błonnik 28.8 g | Sód 2751.6 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Środa 2026-09-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 18-27.09.2026 Razem E: 2278.1 kcal | B 93.5 g | W 328.1 g | Cukry 49.2 g | T 73.9 g | NKT 30.2 g | Błonnik 36.4 g | Sód 3066.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 18-27.09.2026 Razem E: 2272.3 kcal | B 92.4 g | W 337.0 g | Cukry 63.7 g | T 67.6 g | NKT 30.2 g | Błonnik 27.2 g | Sód 2482.1 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Kalafior z pary 130g Makaron 180g (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 18-27.09.2026 Razem E: 2233.1 kcal | B 67.7 g | W 367.4 g | Cukry 74.4 g | T 61.5 g | NKT 24.8 g | Błonnik 30.6 g | Sód 2411.0 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 18-27.09.2026 Razem E: 2189.1 kcal | B 74.0 g | W 351.7 g | Cukry 66.9 g | T 59.9 g | NKT 21.9 g | Błonnik 27.7 g | Sód 2390.0 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Czwartek 2026-09-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 18-27.09.2026 Razem E: 2199.5 kcal | B 91.6 g | W 338.6 g | Cukry 43.2 g | T 60.9 g | NKT 24.6 g | Błonnik 33.0 g | Sód 1996.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g (JAJ)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 18-27.09.2026 Razem E: 2295.9 kcal | B 88.7 g | W 374.6 g | Cukry 92.0 g | T 55.5 g | NKT 23.9 g | Błonnik 27.8 g | Sód 1933.7 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 18-27.09.2026 Razem E: 2385.5 kcal | B 91.4 g | W 379.4 g | Cukry 94.8 g | T 61.1 g | NKT 26.1 g | Błonnik 22.9 g | Sód 1838.8 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 18-27.09.2026 Razem E: 2236.8 kcal | B 88.9 g | W 373.7 g | Cukry 92.0 g | T 49.3 g | NKT 21.5 g | Błonnik 27.7 g | Sód 1927.9 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 18-27.09.2026 Razem E: 2218.0 kcal | B 87.3 g | W 342.7 g | Cukry 70.3 g | T 62.5 g | NKT 23.2 g | Błonnik 34.4 g | Sód 2838.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) banan 120g;	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 18-27.09.2026 Razem E: 2202.4 kcal | B 88.2 g | W 345.2 g | Cukry 70.7 g | T 58.8 g | NKT 22.7 g | Błonnik 31.8 g | Sód 2885.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) banan 120g;	Sałatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 18-27.09.2026 Razem E: 2207.7 kcal | B 88.3 g | W 348.5 g | Cukry 75.0 g | T 57.3 g | NKT 23.2 g | Błonnik 28.8 g | Sód 2856.6 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 100g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g Burger rybny (morszczuk) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) banan 120g;	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 18-27.09.2026 Razem E: 2128.8 kcal | B 87.9 g | W 345.6 g | Cukry 70.9 g | T 50.6 g | NKT 19.8 g | Błonnik 32.0 g | Sód 2903.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) banan 120g;	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 18-27.09.2026 Razem E: 2194.3 kcal | B 98.3 g | W 336.9 g | Cukry 53.0 g | T 57.5 g | NKT 20.8 g | Błonnik 32.5 g | Sód 3039.8 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; śliwki, różne gatunki. 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 18-27.09.2026 Razem E: 2304.3 kcal | B 96.2 g | W 355.5 g | Cukry 85.2 g | T 61.2 g | NKT 25.5 g | Błonnik 28.8 g | Sód 2395.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 18-27.09.2026 Razem E: 2350.7 kcal | B 95.9 g | W 359.3 g | Cukry 87.3 g | T 63.7 g | NKT 24.9 g | Błonnik 23.6 g | Sód 2282.4 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kiełbasa krakowska mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 18-27.09.2026 Razem E: 2216.2 kcal | B 97.6 g | W 355.4 g | Cukry 85.2 g | T 50.8 g | NKT 20.7 g | Błonnik 28.9 g | Sód 2393.8 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 18-27.09.2026 Razem E: 2364.7 kcal | B 99.0 g | W 306.4 g | Cukry 54.5 g | T 89.5 g | NKT 39.0 g | Błonnik 31.3 g | Sód 3107.1 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 18-27.09.2026 Razem E: 2074.8 kcal | B 85.0 g | W 322.1 g | Cukry 71.5 g | T 55.9 g | NKT 24.5 g | Błonnik 28.3 g | Sód 2470.3 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 18-27.09.2026 Razem E: 2165.0 kcal | B 83.8 g | W 331.9 g | Cukry 79.0 g | T 61.3 g | NKT 26.1 g | Błonnik 24.4 g | Sód 2386.1 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 100g; mus jabłkowy 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 18-27.09.2026 Razem E: 2148.7 kcal | B 87.6 g | W 327.2 g | Cukry 74.3 g | T 59.9 g | NKT 24.4 g | Błonnik 24.8 g | Sód 2379.1 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułka wrocławska 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-18	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 18-27.09.2026 Razem E: 2002.7 kcal | B 81.1 g | W 289.2 g | Cukry 46.7 g | T 68.2 g | NKT 24.0 g | Błonnik 49.2 g | Sód 2584.3 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 70g	Słupki ogórka 100g Dip jogurtowy z natką 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2296.2 kcal | B 103.0 g | W 240.5 g | Cukry 76.9 g | T 109.7 g | NKT 46.6 g | Błonnik 24.9 g | Sód 1628.8 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2138.6 kcal | B 101.9 g | W 179.3 g | Cukry 34.2 g | T 119.7 g | NKT 39.6 g | Błonnik 26.0 g | Sód 1010.8 mg	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 18-27.09.2026 Razem E: 1949.9 kcal | B 76.3 g | W 305.9 g | Cukry 60.6 g | T 54.0 g | NKT 22.0 g | Błonnik 32.5 g | Sód 2621.8 mg	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta warzywna 50g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 200g Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)	Jabłko pieczone 150g	Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-19	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 18-27.09.2026 Razem E: 2190.4 kcal | B 97.7 g | W 293.1 g | Cukry 45.7 g | T 80.5 g | NKT 30.3 g | Błonnik 51.6 g | Sód 2900.2 mg	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i papryki 80g (MLE) Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60g	Koktajl truskawkowy b/cukru 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2225.9 kcal | B 99.9 g | W 220.0 g | Cukry 72.2 g | T 109.0 g | NKT 46.5 g | Błonnik 17.3 g | Sód 1042.0 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2076.1 kcal | B 98.4 g | W 160.6 g | Cukry 34.0 g | T 120.5 g | NKT 40.0 g | Błonnik 24.1 g | Sód 984.4 mg	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 18-27.09.2026 Razem E: 2284.8 kcal | B 96.7 g | W 354.2 g | Cukry 90.1 g | T 59.6 g | NKT 25.6 g | Błonnik 31.0 g | Sód 2484.6 mg	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 18-27.09.2026 Razem E: 1948.4 kcal | B 83.8 g | W 272.2 g | Cukry 56.6 g | T 66.5 g | NKT 28.1 g | Błonnik 42.2 g | Sód 3254.6 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 100g chleb żytni razowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 100g (JAJ) Szpinak z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE) płatki owsiane 10g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2231.7 kcal | B 98.0 g | W 223.9 g | Cukry 71.1 g | T 108.0 g | NKT 46.1 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1021.2 mg	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2068.7 kcal | B 97.1 g | W 163.4 g | Cukry 32.5 g | T 119.7 g | NKT 39.7 g | Błonnik 25.9 g | Sód 981.8 mg	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 18-27.09.2026 Razem E: 1973.6 kcal | B 83.4 g | W 300.3 g | Cukry 63.6 g | T 55.3 g | NKT 24.0 g | Błonnik 31.4 g | Sód 2836.6 mg	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 100g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Poniedziałek 2026-09-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 18-27.09.2026 Razem E: 2202.1 kcal | B 96.2 g | W 303.4 g | Cukry 55.7 g | T 77.5 g | NKT 31.3 g | Błonnik 47.7 g | Sód 3837.5 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb żytni razowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2204.8 kcal | B 98.7 g | W 218.1 g | Cukry 73.1 g | T 109.9 g | NKT 46.7 g | Błonnik 25.8 g | Sód 1635.2 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V 18-27.09.2026 Razem E: 2065.2 kcal | B 98.1 g | W 161.2 g | Cukry 33.7 g | T 119.8 g | NKT 39.7 g | Błonnik 27.5 g | Sód 982.3 mg	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 18-27.09.2026 Razem E: 2198.1 kcal | B 84.1 g | W 332.3 g | Cukry 72.2 g | T 66.7 g | NKT 28.1 g | Błonnik 35.9 g | Sód 2850.8 mg	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Wtorek 2026-09-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 18-27.09.2026 Razem E: 1983.3 kcal | B 97.5 g | W 271.9 g | Cukry 44.7 g | T 65.9 g | NKT 25.7 g | Błonnik 45.2 g | Sód 3002.5 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2244.0 kcal | B 101.6 g | W 222.2 g | Cukry 70.2 g | T 111.1 g | NKT 47.0 g | Błonnik 24.3 g | Sód 1641.1 mg	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V 18-27.09.2026 Razem E: 2103.2 kcal | B 102.1 g | W 165.2 g | Cukry 33.8 g | T 120.5 g | NKT 40.3 g | Błonnik 25.5 g | Sód 971.7 mg	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 18-27.09.2026 Razem E: 2214.7 kcal | B 101.2 g | W 331.7 g | Cukry 100.4 g | T 60.1 g | NKT 24.8 g | Błonnik 32.0 g | Sód 2623.6 mg	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; ser twarogowy chudy 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Mus owocowy 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Środa 2026-09-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 18-27.09.2026 Razem E: 2111.8 kcal | B 99.0 g | W 284.3 g | Cukry 46.8 g | T 75.3 g | NKT 29.8 g | Błonnik 50.0 g | Sód 3184.1 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	kalarepa 100g; chleb żytni razowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2270.0 kcal | B 102.7 g | W 229.6 g | Cukry 65.2 g | T 108.2 g | NKT 46.0 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1001.6 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V 18-27.09.2026 Razem E: 2153.1 kcal | B 102.6 g | W 174.1 g | Cukry 30.1 g | T 120.9 g | NKT 39.9 g | Błonnik 23.6 g | Sód 920.9 mg	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 18-27.09.2026 Razem E: 2247.4 kcal | B 72.4 g | W 363.4 g | Cukry 98.7 g | T 64.2 g | NKT 24.3 g | Błonnik 37.5 g | Sód 2764.0 mg	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Cukinia z pieca 130g	Marchew z pieca 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Czwartek 2026-09-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 18-27.09.2026 Razem E: 2140.6 kcal | B 89.3 g | W 327.1 g | Cukry 53.4 g | T 65.5 g | NKT 26.5 g | Błonnik 57.1 g | Sód 2751.2 mg	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g ogórek kiszony 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 130g (JAJ) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2249.6 kcal | B 103.5 g | W 213.2 g | Cukry 70.1 g | T 114.4 g | NKT 47.4 g | Błonnik 21.9 g | Sód 1059.7 mg	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V 18-27.09.2026 Razem E: 2107.6 kcal | B 100.8 g | W 167.8 g | Cukry 35.2 g | T 120.4 g | NKT 40.3 g | Błonnik 26.2 g | Sód 1028.5 mg	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 18-27.09.2026 Razem E: 2390.6 kcal | B 103.1 g | W 394.8 g | Cukry 89.6 g | T 51.5 g | NKT 24.3 g | Błonnik 32.8 g | Sód 2387.2 mg	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 200g filet z kurczaka, gotowany 100g;	Gruszka pieczona 130g chleb chrupki 20g; (GLU)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 18-27.09.2026 Razem E: 1993.1 kcal | B 83.7 g | W 290.1 g | Cukry 63.5 g | T 64.0 g | NKT 24.8 g | Błonnik 44.3 g | Sód 3194.1 mg	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb żytni razowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 65g Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2251.6 kcal | B 101.5 g | W 224.3 g | Cukry 71.2 g | T 111.2 g | NKT 47.0 g | Błonnik 26.3 g | Sód 1594.8 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V 18-27.09.2026 Razem E: 2090.6 kcal | B 101.1 g | W 162.3 g | Cukry 29.3 g | T 120.5 g | NKT 39.8 g | Błonnik 26.2 g | Sód 920.4 mg	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 18-27.09.2026 Razem E: 2228.4 kcal | B 91.9 g | W 357.7 g | Cukry 100.5 g | T 55.3 g | NKT 24.5 g | Błonnik 35.9 g | Sód 3329.5 mg	Gruszka pieczona 150g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 180g	Jabłko pieczone 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 18-27.09.2026 Razem E: 2128.2 kcal | B 99.7 g | W 290.8 g | Cukry 47.7 g | T 73.8 g | NKT 30.2 g | Błonnik 49.0 g | Sód 3051.9 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2123.8 kcal | B 104.3 g | W 226.5 g | Cukry 72.9 g | T 92.6 g | NKT 44.9 g | Błonnik 20.1 g | Sód 1051.2 mg	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V 18-27.09.2026 Razem E: 1985.7 kcal | B 102.3 g | W 172.0 g | Cukry 38.6 g | T 104.9 g | NKT 39.0 g | Błonnik 28.7 g | Sód 1008.2 mg	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 18-27.09.2026 Razem E: 2318.2 kcal | B 99.8 g | W 355.5 g | Cukry 94.5 g | T 61.6 g | NKT 25.7 g | Błonnik 30.1 g | Sód 2613.7 mg	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 200g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 18-27.09.2026 Razem E: 2044.7 kcal | B 83.4 g | W 309.7 g | Cukry 52.2 g | T 61.7 g | NKT 24.5 g | Błonnik 48.5 g | Sód 3392.9 mg	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	śliwki, różne gatunki. 100g; chleb żytni razowy 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Pasta z soczewicy i słonecznika 20g Słupki marchewki 50g pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 18-27.09.2026 Razem E: 2217.6 kcal | B 102.5 g | W 217.5 g | Cukry 74.8 g | T 108.2 g | NKT 46.0 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1067.1 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5-V 18-27.09.2026 Razem E: 2094.0 kcal | B 103.4 g | W 160.7 g | Cukry 37.9 g | T 120.4 g | NKT 39.7 g | Błonnik 23.7 g | Sód 929.2 mg	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 18-27.09.2026 Razem E: 2155.7 kcal | B 81.9 g | W 348.0 g | Cukry 73.7 g | T 56.4 g | NKT 24.1 g | Błonnik 37.6 g | Sód 2684.5 mg	Dynia z pieca 100g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Mus owocowy 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 130g	Gruszka pieczona 150g chleb chrupki 20g; (GLU)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 18-27.09.2026 Razem E: 1914.0 kcal | B 65.1 g | W 292.2 g | Cukry 56.4 g | T 57.2 g | NKT 21.3 g | Błonnik 17.9 g | Sód 2753.4 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g brzoskwinia 1 szt. 90g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 18-27.09.2026 Razem E: 1992.9 kcal | B 63.7 g | W 347.2 g | Cukry 61.8 g | T 46.5 g | NKT 7.8 g | Błonnik 36.4 g | Sód 2217.1 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g brzoskwinia 1 szt. 90g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2128.4 kcal | B 50.3 g | W 380.7 g | Cukry 98.7 g | T 49.6 g | NKT 8.1 g | Błonnik 30.8 g | Sód 1644.6 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2247.6 kcal | B 82.8 g | W 380.8 g | Cukry 87.1 g | T 52.3 g | NKT 20.8 g | Błonnik 37.8 g | Sód 542.4 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80g Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m b/soli 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g b/soli 140g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2362.0 kcal | B 79.5 g | W 332.6 g | Cukry 81.7 g | T 81.2 g | NKT 27.5 g | Błonnik 17.5 g | Sód 2936.0 mg	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) Kasza jaglana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2170.6 kcal | B 75.8 g | W 367.0 g | Cukry 90.6 g | T 51.4 g | NKT 10.6 g | Błonnik 32.5 g | Sód 2927.4 mg	Słupki marchewki 80g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2256.7 kcal | B 69.0 g | W 362.0 g | Cukry 107.4 g | T 60.9 g | NKT 11.1 g | Błonnik 17.6 g | Sód 2397.2 mg	Jabłko pieczone 150g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2220.3 kcal | B 104.6 g | W 325.6 g | Cukry 88.7 g | T 60.9 g | NKT 25.9 g | Błonnik 26.2 g | Sód 457.6 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m b/soli 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2025.9 kcal | B 78.8 g | W 273.5 g | Cukry 49.0 g | T 70.4 g | NKT 27.8 g | Błonnik 19.6 g | Sód 2421.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 18-27.09.2026 Razem E: 1921.7 kcal | B 66.0 g | W 334.0 g | Cukry 62.5 g | T 43.0 g | NKT 8.8 g | Błonnik 37.3 g | Sód 2357.8 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 30g;
DIETA S4 ALERGICZNA 18-27.09.2026 Razem E: 1919.3 kcal | B 72.2 g | W 311.2 g | Cukry 69.5 g | T 45.8 g | NKT 8.2 g | Błonnik 25.1 g | Sód 1731.3 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2056.4 kcal | B 94.9 g | W 297.5 g | Cukry 44.4 g | T 59.6 g | NKT 23.7 g | Błonnik 28.3 g | Sód 665.9 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm b/soli 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; jaja gotowane 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Poniedziałek 2026-09-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2221.5 kcal | B 75.2 g | W 310.4 g | Cukry 47.8 g | T 78.4 g | NKT 28.0 g | Błonnik 17.2 g | Sód 2878.4 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2221.4 kcal | B 82.6 g | W 341.1 g | Cukry 46.3 g | T 66.7 g | NKT 13.2 g | Błonnik 35.0 g | Sód 2562.7 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2176.9 kcal | B 68.9 g | W 348.7 g | Cukry 64.0 g | T 59.6 g | NKT 11.9 g | Błonnik 21.0 g | Sód 2399.9 mg	Ryż na napoju roślinnym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2275.6 kcal | B 101.3 g | W 336.8 g | Cukry 52.1 g | T 66.1 g | NKT 26.8 g | Błonnik 32.5 g | Sód 547.3 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; jaja gotowane 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Wtorek 2026-09-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 18-27.09.2026 Razem E: 1979.8 kcal | B 73.5 g | W 277.2 g | Cukry 67.8 g | T 66.9 g | NKT 24.0 g | Błonnik 21.1 g | Sód 2241.8 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2079.2 kcal | B 73.6 g | W 348.9 g | Cukry 77.7 g | T 51.3 g | NKT 10.0 g | Błonnik 39.1 g | Sód 1978.9 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2178.2 kcal | B 77.3 g | W 352.4 g | Cukry 120.4 g | T 54.2 g | NKT 10.0 g | Błonnik 25.5 g | Sód 1661.5 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 540g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2186.5 kcal | B 106.5 g | W 327.0 g | Cukry 102.4 g | T 56.0 g | NKT 22.5 g | Błonnik 27.5 g | Sód 549.5 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m b/soli 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g b/soli 180g (SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Cukinia z pieca b/soli 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Środa 2026-09-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2193.2 kcal | B 75.6 g | W 302.1 g | Cukry 51.5 g | T 78.3 g | NKT 28.3 g | Błonnik 21.8 g | Sód 3406.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 150g Makaron bezglutenowy 180g Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2130.9 kcal | B 68.0 g | W 360.8 g | Cukry 67.1 g | T 54.9 g | NKT 11.4 g | Błonnik 41.4 g | Sód 2672.2 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	banan 120g;
DIETA S4 ALERGICZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2114.8 kcal | B 55.4 g | W 358.2 g | Cukry 92.7 g | T 53.8 g | NKT 9.3 g | Błonnik 22.3 g | Sód 1975.9 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kalafior z pary 130g Makaron bezglutenowy 180g Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	banan 120g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2283.0 kcal | B 88.9 g | W 358.0 g | Cukry 64.9 g | T 61.9 g | NKT 23.5 g | Błonnik 32.0 g | Sód 607.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400g (SEL) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kalafior z pary b/soli 130g Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120g Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Czwartek 2026-09-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2279.1 kcal | B 70.8 g | W 357.5 g | Cukry 96.4 g | T 65.2 g | NKT 24.8 g | Błonnik 14.6 g | Sód 2504.7 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g 160g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2171.6 kcal | B 74.0 g | W 377.8 g | Cukry 47.5 g | T 48.9 g | NKT 9.0 g | Błonnik 35.8 g | Sód 2142.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2259.3 kcal | B 61.6 g | W 370.8 g | Cukry 84.7 g | T 62.3 g | NKT 10.1 g | Błonnik 18.7 g | Sód 2375.5 mg	Ryż na napoju roślinnym 300g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160g Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GOR, SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2282.6 kcal | B 94.1 g | W 367.0 g | Cukry 80.4 g | T 55.0 g | NKT 23.6 g | Błonnik 27.6 g | Sód 481.4 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem b/soli 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/soli 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Dynia z pieca b/soli 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2125.3 kcal | B 69.5 g | W 317.1 g | Cukry 72.3 g | T 66.4 g | NKT 23.0 g | Błonnik 19.9 g | Sód 2584.4 mg	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Burger rybny (morszczuk) b/g 100g (JAJ, RYB, SEL) banan 120g;	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2119.2 kcal | B 65.0 g | W 376.0 g | Cukry 81.8 g | T 46.9 g | NKT 8.6 g | Błonnik 38.4 g | Sód 2057.2 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2257.9 kcal | B 64.3 g | W 396.9 g | Cukry 85.7 g | T 49.2 g | NKT 8.4 g | Błonnik 36.3 g | Sód 1660.4 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2246.9 kcal | B 98.0 g | W 354.8 g | Cukry 48.4 g | T 55.8 g | NKT 21.7 g | Błonnik 40.4 g | Sód 655.7 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany b/soli 400g (SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 180g Kotlet z fasoli b/soli 150g (GLU, JAJ)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2293.6 kcal | B 76.6 g | W 332.7 g | Cukry 82.7 g | T 74.4 g | NKT 26.7 g | Błonnik 16.5 g | Sód 2917.4 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2182.9 kcal | B 73.4 g | W 344.9 g | Cukry 43.3 g | T 63.7 g | NKT 10.5 g | Błonnik 33.0 g | Sód 2949.0 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; rzodkiewka 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2234.7 kcal | B 70.6 g | W 359.6 g | Cukry 94.1 g | T 59.1 g | NKT 10.6 g | Błonnik 20.0 g | Sód 2301.9 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2354.6 kcal | B 110.0 g | W 354.1 g | Cukry 85.2 g | T 61.3 g | NKT 25.9 g | Błonnik 28.8 g | Sód 467.4 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Szpinak z pieca b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 18-27.09.2026 Razem E: 1944.1 kcal | B 57.9 g | W 300.4 g | Cukry 60.9 g | T 59.5 g | NKT 20.7 g | Błonnik 20.6 g | Sód 3067.7 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) ziemniaki 180g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 18-27.09.2026 Razem E: 2035.8 kcal | B 67.2 g | W 350.5 g | Cukry 54.4 g | T 48.1 g | NKT 10.5 g | Błonnik 37.1 g | Sód 2776.0 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 18-27.09.2026 Razem E: 1981.8 kcal | B 69.3 g | W 323.5 g | Cukry 84.5 g | T 49.0 g | NKT 10.3 g | Błonnik 23.8 g | Sód 1749.8 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2113.5 kcal | B 101.4 g | W 325.0 g | Cukry 67.7 g | T 51.9 g | NKT 22.8 g | Błonnik 29.2 g | Sód 647.8 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb niskosodowy 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m b/soli 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Brokuły z pary b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2087.0 kcal | B 47.8 g | W 361.2 g | Cukry 93.4 g | T 53.6 g | NKT 16.2 g | Błonnik 22.4 g | Sód 2332.7 mg	Burak z pieca 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2396.9 kcal | B 102.8 g | W 370.8 g | Cukry 91.7 g | T 62.5 g | NKT 24.5 g | Błonnik 29.8 g | Sód 3394.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 120g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) brzoskwinia 1 szt. 90g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2072.6 kcal | B 63.4 g | W 354.5 g | Cukry 60.6 g | T 53.6 g | NKT 19.8 g | Błonnik 45.0 g | Sód 2429.8 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Hummus buraczany 70g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 1986.6 kcal | B 48.3 g | W 372.4 g | Cukry 69.0 g | T 42.9 g | NKT 6.5 g | Błonnik 45.1 g | Sód 1988.9 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g brzoskwinia 1 szt. 90g;	Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2173.3 kcal | B 48.7 g | W 369.8 g | Cukry 109.8 g | T 59.7 g | NKT 21.1 g | Błonnik 20.9 g | Sód 2256.1 mg	Jabłko pieczone 150g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 335g (SEL) Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2409.1 kcal | B 108.7 g | W 352.4 g | Cukry 117.4 g | T 68.2 g | NKT 28.9 g | Błonnik 26.6 g | Sód 2544.1 mg	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g (140g) 240g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2243.3 kcal | B 83.0 g | W 337.7 g | Cukry 83.8 g | T 71.3 g | NKT 24.0 g | Błonnik 34.2 g | Sód 2292.5 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 335g (SEL) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2256.1 kcal | B 52.2 g | W 405.7 g | Cukry 108.4 g | T 58.0 g | NKT 7.9 g | Błonnik 41.6 g | Sód 1880.0 mg	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350g (SEL) Kalafior z pary 130g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 1925.0 kcal | B 47.4 g | W 318.7 g | Cukry 69.7 g | T 54.2 g | NKT 17.1 g | Błonnik 25.3 g | Sód 2427.1 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2222.3 kcal | B 99.6 g | W 325.7 g | Cukry 71.0 g | T 63.8 g | NKT 26.1 g | Błonnik 29.7 g | Sód 3025.0 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2147.6 kcal | B 80.4 g | W 303.2 g | Cukry 53.7 g | T 76.6 g | NKT 28.9 g | Błonnik 36.9 g | Sód 2479.5 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170g (SOJ, GOR) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2091.6 kcal | B 56.7 g | W 347.9 g | Cukry 68.4 g | T 61.6 g | NKT 8.7 g | Błonnik 43.8 g | Sód 2194.2 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170g (SOJ, GOR) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Poniedziałek 2026-09-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2164.2 kcal | B 56.9 g | W 349.5 g | Cukry 67.3 g | T 63.7 g | NKT 22.0 g | Błonnik 24.4 g | Sód 2497.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2541.5 kcal | B 118.8 g | W 359.9 g | Cukry 72.3 g | T 77.3 g | NKT 31.9 g | Błonnik 35.4 g | Sód 3404.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 225g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 120g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2132.3 kcal | B 83.5 g | W 323.2 g | Cukry 45.4 g | T 64.6 g | NKT 29.0 g | Błonnik 42.2 g | Sód 2492.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2070.5 kcal | B 49.0 g | W 361.1 g | Cukry 63.0 g | T 58.7 g | NKT 7.9 g | Błonnik 48.6 g | Sód 1879.9 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Wtorek 2026-09-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 1993.3 kcal | B 46.7 g | W 342.3 g | Cukry 119.1 g | T 51.4 g | NKT 16.5 g | Błonnik 23.3 g | Sód 2226.9 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g Udzik w sosie koperkowym (mięso 50g) 120g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2384.5 kcal | B 112.3 g | W 352.4 g | Cukry 119.1 g | T 64.3 g | NKT 25.8 g | Błonnik 28.5 g | Sód 3417.4 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2060.1 kcal | B 60.6 g | W 346.4 g | Cukry 65.8 g | T 55.7 g | NKT 20.7 g | Błonnik 39.6 g | Sód 2176.1 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 130g Kotlet warzywny. 120g (GLU, JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 1971.3 kcal | B 43.3 g | W 366.9 g | Cukry 78.4 g | T 44.3 g | NKT 7.3 g | Błonnik 41.8 g | Sód 1601.5 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Ziemniaki gotowane 200g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Środa 2026-09-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2196.8 kcal | B 44.0 g | W 370.0 g | Cukry 78.4 g | T 63.9 g | NKT 21.7 g | Błonnik 27.0 g | Sód 2743.9 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2603.2 kcal | B 121.3 g | W 363.4 g | Cukry 81.3 g | T 80.8 g | NKT 34.7 g | Błonnik 31.6 g | Sód 2942.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 230g (MLE) Makaron 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2143.5 kcal | B 84.4 g | W 326.7 g | Cukry 46.6 g | T 62.6 g | NKT 28.1 g | Błonnik 34.8 g | Sód 2600.0 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	Pasta z zielonego groszku 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 1961.6 kcal | B 49.9 g | W 366.6 g | Cukry 69.0 g | T 40.2 g | NKT 6.6 g | Błonnik 46.9 g | Sód 2194.4 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Kalafior z pary 130g	Pasta z zielonego groszku 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Czwartek 2026-09-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2267.8 kcal | B 53.2 g | W 384.8 g | Cukry 104.1 g | T 60.1 g | NKT 21.2 g | Błonnik 16.9 g | Sód 2202.6 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym (50g) 130g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2567.8 kcal | B 124.0 g | W 392.0 g | Cukry 111.4 g | T 62.2 g | NKT 27.1 g | Błonnik 27.0 g | Sód 2088.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 120g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; filet z kurczaka, gotowany 80g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2173.3 kcal | B 74.5 g | W 361.1 g | Cukry 97.4 g | T 55.7 g | NKT 22.7 g | Błonnik 34.9 g | Sód 1875.1 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g (JAJ) Kotlet warzywny. 120g (GLU, JAJ)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2080.5 kcal | B 44.7 g | W 358.4 g | Cukry 60.2 g | T 62.1 g | NKT 7.9 g | Błonnik 38.7 g | Sód 1944.2 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2170.6 kcal | B 54.8 g | W 365.9 g | Cukry 83.8 g | T 57.1 g | NKT 17.4 g | Błonnik 24.1 g | Sód 2471.0 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) banan 120g;	Sałatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2570.1 kcal | B 118.0 g | W 373.5 g | Cukry 87.5 g | T 73.8 g | NKT 26.4 g | Błonnik 32.5 g | Sód 3522.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g Pasta z szynki 120g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 200g (GLU, JAJ, RYB) banan 120g;	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2439.9 kcal | B 76.3 g | W 403.5 g | Cukry 73.1 g | T 66.3 g | NKT 22.0 g | Błonnik 54.7 g | Sód 2259.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Kotlet z fasoli. 150g (GLU, JAJ) banan 120g;	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2311.1 kcal | B 56.1 g | W 426.8 g | Cukry 85.0 g | T 49.9 g | NKT 7.6 g | Błonnik 54.5 g | Sód 1611.4 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2255.4 kcal | B 58.9 g | W 365.2 g | Cukry 97.9 g | T 64.2 g | NKT 22.1 g | Błonnik 20.4 g | Sód 2463.1 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2688.4 kcal | B 120.2 g | W 376.9 g | Cukry 103.3 g | T 83.8 g | NKT 30.0 g | Błonnik 29.4 g | Sód 2909.9 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 235g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 120g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2283.4 kcal | B 83.4 g | W 355.9 g | Cukry 82.6 g | T 66.5 g | NKT 23.3 g | Błonnik 33.2 g | Sód 2118.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310g (SEL) Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2121.5 kcal | B 52.6 g | W 363.2 g | Cukry 62.7 g | T 61.3 g | NKT 8.2 g | Błonnik 43.2 g | Sód 1879.3 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 180g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310g (SEL) Szpinak z pieca 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2009.3 kcal | B 46.2 g | W 348.5 g | Cukry 80.0 g | T 52.0 g | NKT 17.7 g | Błonnik 24.5 g | Sód 2502.5 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 18-27.09.2026 Razem E: 2485.6 kcal | B 116.6 g | W 366.6 g | Cukry 86.3 g | T 67.9 g | NKT 29.4 g | Błonnik 28.4 g | Sód 3237.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 250g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2055.0 kcal | B 67.5 g | W 334.8 g | Cukry 56.8 g | T 57.5 g | NKT 22.1 g | Błonnik 40.5 g | Sód 2807.0 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g Burger warzywny z groszkiem 140g (GLU, JAJ)	Pasta z białej fasoli 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 18-27.09.2026 Razem E: 2017.5 kcal | B 51.2 g | W 373.3 g | Cukry 60.0 g | T 44.3 g | NKT 7.5 g | Błonnik 44.0 g | Sód 2664.1 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	Pasta z białej fasoli 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-18	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 18-27.09.2026 Razem E: 1548.6 kcal | B 74.6 g | W 203.3 g | Cukry 46.4 g | T 52.6 g | NKT 19.9 g | Błonnik 16.9 g | Sód 1633.4 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa warzywna ryżanka 200g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 18-27.09.2026 Razem E: 1530.9 kcal | B 73.0 g | W 201.5 g | Cukry 44.0 g | T 52.6 g | NKT 19.3 g | Błonnik 18.8 g | Sód 1724.6 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna ryżanka 300g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 120g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 18-27.09.2026 Razem E: 2023.3 kcal | B 91.3 g | W 260.2 g | Cukry 56.1 g | T 74.2 g | NKT 28.7 g | Błonnik 23.7 g | Sód 2388.6 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 140g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 18-27.09.2026 Razem E: 2400.6 kcal | B 106.8 g | W 325.8 g | Cukry 58.5 g | T 81.4 g | NKT 31.2 g | Błonnik 30.1 g | Sód 3117.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-19	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 18-27.09.2026 Razem E: 1506.2 kcal | B 62.6 g | W 213.5 g | Cukry 76.1 g | T 48.3 g | NKT 19.8 g | Błonnik 16.0 g | Sód 1516.6 mg	Słupki marchewki 40g Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z dynią 200g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 18-27.09.2026 Razem E: 1517.0 kcal | B 62.3 g | W 215.8 g | Cukry 79.8 g | T 48.9 g | NKT 19.5 g | Błonnik 17.6 g | Sód 1617.2 mg	Słupki marchewki 50g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z dynią 300g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 18-27.09.2026 Razem E: 1878.7 kcal | B 73.4 g | W 262.9 g | Cukry 94.4 g | T 64.2 g | NKT 26.6 g | Błonnik 21.7 g | Sód 1988.3 mg	Słupki marchewki 80g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 150g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 18-27.09.2026 Razem E: 2290.3 kcal | B 97.3 g | W 333.1 g | Cukry 97.2 g | T 69.3 g | NKT 28.4 g | Błonnik 27.6 g | Sód 2571.7 mg	Słupki marchewki 80g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 18-27.09.2026 Razem E: 1364.4 kcal | B 60.4 g | W 181.7 g | Cukry 65.4 g | T 47.1 g | NKT 19.6 g | Błonnik 14.9 g | Sód 1126.6 mg	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 200g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100g Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 18-27.09.2026 Razem E: 1340.3 kcal | B 59.0 g | W 178.3 g | Cukry 63.5 g | T 46.9 g | NKT 19.0 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1116.6 mg	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 300g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 120g Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 18-27.09.2026 Razem E: 1776.0 kcal | B 74.3 g | W 233.9 g | Cukry 76.2 g | T 64.8 g | NKT 27.2 g | Błonnik 21.9 g | Sód 1468.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 140g Surówka meksykańska 130g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 18-27.09.2026 Razem E: 2169.1 kcal | B 92.8 g | W 300.5 g | Cukry 81.5 g | T 71.9 g | NKT 30.9 g | Błonnik 28.1 g | Sód 2370.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Poniedziałek 2026-09-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 18-27.09.2026 Razem E: 1429.6 kcal | B 59.5 g | W 206.5 g | Cukry 64.0 g | T 45.6 g | NKT 18.9 g | Błonnik 23.1 g | Sód 1317.7 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz biały 200g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 18-27.09.2026 Razem E: 1415.5 kcal | B 57.8 g | W 204.7 g | Cukry 61.8 g | T 46.0 g | NKT 18.5 g | Błonnik 24.9 g | Sód 1337.7 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz biały 300g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 18-27.09.2026 Razem E: 1875.1 kcal | B 74.2 g | W 267.7 g | Cukry 74.3 g | T 62.8 g | NKT 26.7 g | Błonnik 29.5 g | Sód 1932.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 300g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 18-27.09.2026 Razem E: 2446.5 kcal | B 100.0 g | W 369.4 g | Cukry 78.1 g | T 71.6 g | NKT 29.2 g | Błonnik 38.8 g | Sód 3009.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Wtorek 2026-09-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 18-27.09.2026 Razem E: 1355.8 kcal | B 69.2 g | W 180.0 g | Cukry 36.8 g | T 44.0 g | NKT 16.2 g | Błonnik 18.7 g | Sód 1730.8 mg	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa minestrone 200g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130g (SEL) Ziemniaki gotowane 100g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 18-27.09.2026 Razem E: 1360.9 kcal | B 68.4 g | W 182.6 g | Cukry 34.8 g | T 44.2 g | NKT 15.7 g | Błonnik 21.3 g | Sód 1847.2 mg	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa minestrone 300g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130g (SEL) Ziemniaki gotowane 120g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 18-27.09.2026 Razem E: 1748.8 kcal | B 82.8 g | W 231.4 g | Cukry 46.4 g | T 60.1 g | NKT 23.4 g | Błonnik 25.2 g | Sód 2522.2 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 300g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 150g (SEL) Ziemniaki gotowane 140g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 18-27.09.2026 Razem E: 2237.0 kcal | B 103.2 g | W 325.5 g | Cukry 49.4 g | T 65.4 g | NKT 24.3 g | Błonnik 34.3 g | Sód 3497.7 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 140g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Środa 2026-09-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 18-27.09.2026 Razem E: 1551.8 kcal | B 60.7 g | W 231.6 g | Cukry 85.8 g | T 47.9 g | NKT 20.3 g | Błonnik 21.1 g | Sód 1477.8 mg	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z żółtym grochem 200g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160g (MLE) Makaron 100g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D2 18-27.09.2026 Razem E: 1550.6 kcal | B 60.5 g | W 231.8 g | Cukry 82.9 g | T 48.3 g | NKT 19.7 g | Błonnik 23.6 g | Sód 1527.7 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z żółtym grochem 300g (SEL) Makaron 120g (GLU) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160g (MLE) Surówka z marchewki i jabłka 100g	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D3 18-27.09.2026 Razem E: 1938.4 kcal | B 72.6 g | W 283.6 g | Cukry 94.4 g | T 63.8 g | NKT 27.6 g | Błonnik 26.8 g | Sód 2076.0 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 300g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 130g Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180g (MLE) Makaron 140g (GLU)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D4 18-27.09.2026 Razem E: 2523.0 kcal | B 97.4 g | W 385.9 g | Cukry 97.6 g | T 74.4 g | NKT 30.4 g | Błonnik 36.5 g | Sód 3060.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Czwartek 2026-09-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 18-27.09.2026 Razem E: 1435.9 kcal | B 57.3 g | W 211.5 g | Cukry 58.7 g | T 42.8 g | NKT 17.1 g | Błonnik 15.1 g | Sód 885.2 mg	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Rosół z makaronem 200g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 140g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30g (GLU, JAJ) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 18-27.09.2026 Razem E: 1453.8 kcal | B 57.4 g | W 217.1 g | Cukry 62.1 g | T 42.6 g | NKT 16.4 g | Błonnik 16.9 g | Sód 876.6 mg	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 140g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 18-27.09.2026 Razem E: 1924.3 kcal | B 72.8 g | W 283.1 g | Cukry 80.4 g | T 59.6 g | NKT 24.5 g | Błonnik 20.4 g | Sód 1250.9 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka z zielonym ogórkiem 130g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 40g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 18-27.09.2026 Razem E: 2466.2 kcal | B 93.6 g | W 394.3 g | Cukry 88.0 g | T 63.2 g | NKT 25.6 g | Błonnik 29.5 g | Sód 2002.4 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 18-27.09.2026 Razem E: 1368.9 kcal | B 55.7 g | W 203.5 g | Cukry 63.0 g | T 40.3 g | NKT 15.6 g | Błonnik 15.5 g | Sód 1279.6 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Krupnik jaglany 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 100g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB)	banan 120g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 18-27.09.2026 Razem E: 1387.0 kcal | B 56.0 g | W 206.2 g | Cukry 64.5 g | T 41.3 g | NKT 15.7 g | Błonnik 17.4 g | Sód 1321.9 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 300g (SEL) Ziemniaki gotowane 120g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB)	banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 18-27.09.2026 Razem E: 1801.1 kcal | B 71.5 g | W 257.4 g | Cukry 77.0 g | T 58.6 g | NKT 23.4 g | Błonnik 21.3 g | Sód 1769.6 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 300g (SEL) Ziemniaki gotowane 140g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)	banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 18-27.09.2026 Razem E: 2284.0 kcal | B 90.2 g | W 354.8 g | Cukry 79.5 g | T 62.4 g | NKT 24.3 g | Błonnik 30.2 g | Sód 2848.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 150g (JAJ, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)	banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 18-27.09.2026 Razem E: 1370.5 kcal | B 59.5 g | W 191.8 g | Cukry 61.2 g | T 43.5 g | NKT 17.5 g | Błonnik 13.6 g | Sód 1169.9 mg	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa śródziemnomorska 200g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Szpinak z pieca 100g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 18-27.09.2026 Razem E: 1375.0 kcal | B 58.3 g | W 194.6 g | Cukry 64.8 g | T 43.6 g | NKT 17.0 g | Błonnik 15.3 g | Sód 1153.1 mg	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Szpinak z pieca 100g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 18-27.09.2026 Razem E: 1843.9 kcal | B 74.9 g | W 260.4 g | Cukry 81.4 g | T 59.6 g | NKT 25.0 g | Błonnik 18.1 g | Sód 1658.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Szpinak z pieca 130g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 18-27.09.2026 Razem E: 2373.3 kcal | B 98.5 g | W 362.1 g | Cukry 85.1 g | T 64.7 g | NKT 26.5 g | Błonnik 27.2 g | Sód 2479.3 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 150g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 18-27.09.2026 Razem E: 1471.9 kcal | B 65.9 g | W 194.4 g | Cukry 63.1 g | T 51.8 g | NKT 23.2 g | Błonnik 15.0 g | Sód 1366.6 mg	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki. 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz czerwony 200g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 130g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 18-27.09.2026 Razem E: 1508.7 kcal | B 67.1 g | W 194.8 g | Cukry 61.6 g | T 55.5 g | NKT 24.0 g | Błonnik 16.9 g | Sód 1505.6 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 50g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki. 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony 300g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 140g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 18-27.09.2026 Razem E: 1847.1 kcal | B 77.1 g | W 234.1 g | Cukry 68.5 g | T 71.9 g | NKT 31.8 g | Błonnik 19.9 g | Sód 1954.2 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki. 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 300g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 18-27.09.2026 Razem E: 2454.2 kcal | B 101.8 g | W 336.0 g | Cukry 72.1 g | T 85.2 g | NKT 37.7 g | Błonnik 29.3 g | Sód 3023.0 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-18	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2253.3 kcal | B 95.4 g | W 337.8 g | Cukry 58.2 g | T 65.9 g | NKT 23.6 g | Błonnik 36.7 g | Sód 2766.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 160g Bukiet warzyw 130g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2411.1 kcal | B 99.7 g | W 372.2 g | Cukry 59.0 g | T 66.7 g | NKT 23.8 g | Błonnik 39.2 g | Sód 2986.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2508.1 kcal | B 101.5 g | W 384.5 g | Cukry 59.9 g | T 71.5 g | NKT 26.6 g | Błonnik 40.4 g | Sód 3082.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 150g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 18-27.09.2026 Razem E: 2508.1 kcal | B 101.5 g | W 384.5 g | Cukry 59.9 g | T 71.5 g | NKT 26.6 g | Błonnik 40.4 g | Sód 3082.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 150g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-19	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2277.5 kcal | B 102.1 g | W 316.6 g | Cukry 88.3 g | T 73.1 g | NKT 29.0 g | Błonnik 29.1 g | Sód 3420.3 mg	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2432.6 kcal | B 106.1 g | W 350.3 g | Cukry 88.9 g | T 74.0 g | NKT 29.1 g | Błonnik 31.0 g | Sód 3638.0 mg	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2542.2 kcal | B 108.1 g | W 375.0 g | Cukry 100.7 g | T 74.5 g | NKT 29.2 g | Błonnik 32.0 g | Sód 3725.7 mg	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 18-27.09.2026 Razem E: 2542.2 kcal | B 108.1 g | W 375.0 g | Cukry 100.7 g | T 74.5 g | NKT 29.2 g | Błonnik 32.0 g | Sód 3725.7 mg	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2189.6 kcal | B 91.7 g | W 329.9 g | Cukry 84.0 g | T 61.6 g | NKT 25.2 g | Błonnik 28.6 g | Sód 2511.4 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 160g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE) płatki owsiane 10g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2384.7 kcal | B 96.0 g | W 364.3 g | Cukry 84.8 g | T 66.6 g | NKT 28.1 g | Błonnik 31.1 g | Sód 2731.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE) płatki owsiane 10g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2532.1 kcal | B 100.9 g | W 383.4 g | Cukry 89.3 g | T 72.5 g | NKT 31.5 g | Błonnik 32.1 g | Sód 2904.3 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE) płatki owsiane 15g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 18-27.09.2026 Razem E: 2532.1 kcal | B 100.9 g | W 383.4 g | Cukry 89.3 g | T 72.5 g | NKT 31.5 g | Błonnik 32.1 g | Sód 2904.3 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE) płatki owsiane 15g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Poniedziałek 2026-09-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2277.4 kcal | B 96.9 g | W 330.6 g | Cukry 64.5 g | T 71.0 g | NKT 28.7 g | Błonnik 36.9 g | Sód 3764.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 80g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2463.5 kcal | B 104.4 g | W 364.5 g | Cukry 65.5 g | T 73.8 g | NKT 29.4 g | Błonnik 39.1 g | Sód 4086.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2557.1 kcal | B 107.7 g | W 381.4 g | Cukry 65.8 g | T 75.5 g | NKT 29.9 g | Błonnik 40.2 g | Sód 4262.6 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 18-27.09.2026 Razem E: 2570.1 kcal | B 109.3 g | W 383.4 g | Cukry 66.7 g | T 75.5 g | NKT 29.8 g | Błonnik 40.2 g | Sód 4248.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Wtorek 2026-09-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2210.2 kcal | B 102.8 g | W 321.1 g | Cukry 64.6 g | T 65.4 g | NKT 24.4 g | Błonnik 37.8 g | Sód 2869.5 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 160g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2352.6 kcal | B 106.7 g | W 352.0 g | Cukry 65.3 g | T 66.1 g | NKT 24.6 g | Błonnik 39.9 g | Sód 3087.7 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 18-30.09.2026 Razem E: 2445.2 kcal | B 112.2 g | W 367.2 g | Cukry 66.3 g | T 67.4 g | NKT 25.2 g | Błonnik 41.0 g | Sód 3184.5 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 18-27.09.2026 Razem E: 2445.2 kcal | B 112.2 g | W 367.2 g | Cukry 66.3 g | T 67.4 g | NKT 25.2 g | Błonnik 41.0 g | Sód 3184.5 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Środa 2026-09-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2322.4 kcal | B 93.0 g | W 333.5 g | Cukry 66.6 g | T 75.5 g | NKT 31.2 g | Błonnik 32.1 g | Sód 3040.0 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 160g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2494.4 kcal | B 98.7 g | W 367.0 g | Cukry 67.2 g | T 77.6 g | NKT 31.7 g | Błonnik 33.9 g | Sód 3346.5 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2614.8 kcal | B 104.2 g | W 389.1 g | Cukry 69.7 g | T 79.4 g | NKT 32.0 g | Błonnik 37.1 g | Sód 3515.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 200g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 160g	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 18-27.09.2026 Razem E: 2581.1 kcal | B 101.9 g | W 384.1 g | Cukry 67.4 g | T 78.5 g | NKT 31.9 g | Błonnik 34.7 g | Sód 3489.5 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 200g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Czwartek 2026-09-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2311.8 kcal | B 94.5 g | W 359.1 g | Cukry 55.5 g | T 62.3 g | NKT 25.6 g | Błonnik 31.6 g | Sód 2631.8 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 50g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30g ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 160g Surówka z zielonym ogórkiem 60g (JAJ) gruszka 130g;	ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 60g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2474.4 kcal | B 98.9 g | W 394.1 g | Cukry 56.4 g | T 63.3 g | NKT 25.8 g | Błonnik 33.9 g | Sód 2857.1 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 60g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30g ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 60g (JAJ) gruszka 130g;	ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2557.0 kcal | B 101.6 g | W 408.7 g | Cukry 57.5 g | T 65.2 g | NKT 26.0 g | Błonnik 36.1 g | Sód 2949.9 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 60g (JAJ) gruszka 130g;	ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 18-27.09.2026 Razem E: 2553.0 kcal | B 101.7 g | W 407.3 g | Cukry 55.3 g | T 65.2 g | NKT 25.9 g | Błonnik 35.6 g | Sód 3505.9 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 60g (JAJ) gruszka 130g;	ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Piątek 2026-09-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2271.2 kcal | B 92.3 g | W 344.5 g | Cukry 80.3 g | T 65.0 g | NKT 24.6 g | Błonnik 32.5 g | Sód 3338.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 160g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)	banan 120g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2422.3 kcal | B 97.5 g | W 375.7 g | Cukry 81.0 g | T 66.1 g | NKT 24.8 g | Błonnik 34.5 g | Sód 3629.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)	banan 120g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2541.3 kcal | B 100.7 g | W 390.2 g | Cukry 81.4 g | T 71.6 g | NKT 28.0 g | Błonnik 35.6 g | Sód 3807.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)	banan 120g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 18-27.09.2026 Razem E: 2541.3 kcal | B 100.7 g | W 390.2 g | Cukry 81.4 g | T 71.6 g | NKT 28.0 g | Błonnik 35.6 g | Sód 3807.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)	banan 120g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Sobota 2026-09-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2261.1 kcal | B 100.3 g | W 322.7 g | Cukry 47.6 g | T 69.3 g | NKT 27.1 g | Błonnik 28.7 g | Sód 2734.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Szpinak z pieca 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; rzodkiewka 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; szczypiorek 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2444.5 kcal | B 108.2 g | W 357.5 g | Cukry 48.9 g | T 71.2 g | NKT 27.8 g | Błonnik 30.8 g | Sód 2961.8 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; rzodkiewka 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; szczypiorek 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2502.3 kcal | B 110.2 g | W 369.8 g | Cukry 49.6 g | T 71.6 g | NKT 27.9 g | Błonnik 32.2 g | Sód 3051.0 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 18-27.09.2026 Razem E: 2502.3 kcal | B 110.2 g | W 369.8 g | Cukry 49.6 g | T 71.6 g | NKT 27.9 g | Błonnik 32.2 g | Sód 3051.0 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 18.09-27.09.2026

Niedziela 2026-09-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2196.2 kcal | B 89.1 g | W 341.9 g | Cukry 72.7 g | T 59.3 g | NKT 25.1 g | Błonnik 32.0 g | Sód 3115.2 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	śliwki, różne gatunki. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2350.7 kcal | B 93.1 g | W 375.2 g | Cukry 73.2 g | T 60.3 g | NKT 25.3 g | Błonnik 34.2 g | Sód 3332.7 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 18-27.09.2026 Razem E: 2475.5 kcal | B 96.2 g | W 392.4 g | Cukry 73.5 g | T 65.5 g | NKT 28.2 g | Błonnik 35.3 g | Sód 3505.8 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 18-27.09.2026 Razem E: 2475.5 kcal | B 96.2 g | W 392.4 g | Cukry 73.5 g | T 65.5 g | NKT 28.2 g | Błonnik 35.3 g | Sód 3505.8 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	śliwki, różne gatunki. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 18.09-27.09.2026