

# DIETA

Poniedziałek 2025-12-22

|                                                                                                                                                                                                                            | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                   | posiłek nocny                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2239.9 kcal   B 80.6 g   T 70.2 g   W 339.7 g   SFA 24.6 g   Cukry 48.5 g   Sól 7.2 g   Błonnik 34.4 g</div>                              | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>Surówka wiejska 130.1g (JAJ, GOR)</div>     | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</div>            | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2270.6 kcal   B 79.0 g   T 66.6 g   W 357.3 g   SFA 24.2 g   Cukry 62.6 g   Sól 7.1 g   Błonnik 35.3 g</div>                           | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>Dynia z pieca 130.0g</div>                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                |
| <div>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ.</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2282.0 kcal   B 79.9 g   T 66.7 g   W 355.2 g   SFA 25.8 g   Cukry 62.7 g   Sól 7.5 g   Błonnik 27.1 g</div> | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                                      | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL)</div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami - mielony 200.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>Dynia z pieca 130.0g</div> | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</div>                           | <div>bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                                          |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2186.9 kcal   B 81.8 g   T 58.5 g   W 349.5 g   SFA 22.7 g   Cukry 60.0 g   Sól 7.8 g   Błonnik 32.0 g</div>           | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>Dynia z pieca 129.0g</div>                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)</div>  | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                |

# DIETA

Wtorek 2025-12-23

|                                                                                                                                                                                                                             | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                           | posiłek nocny                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2278.8 kcal   B 88.7 g   T 69.1 g   W 346.9 g   SFA 25.8 g   Cukry 66.6 g   Sól 7.0 g   Błonnik 42.5 g</div>                   | <div>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                              | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL)</div> <div>Potrąwka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</div>                       | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2297.9 kcal   B 87.2 g   T 64.4 g   W 357.2 g   SFA 25.6 g   Cukry 66.4 g   Sól 7.0 g   Błonnik 29.7 g</div>                | <div>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Potrąwka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div>                   | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |
| <div>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2253.9 kcal   B 77.4 g   T 61.5 g   W 360.5 g   SFA 24.6 g   Cukry 68.8 g   Sól 7.1 g   Błonnik 25.5 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułka wrocławska 100.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</div> <div>Potrąwka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 148.7g</div>            | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                  | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2239.2 kcal   B 86.3 g   T 55.2 g   W 361.2 g   SFA 21.9 g   Cukry 68.6 g   Sól 5.9 g   Błonnik 26.0 g</div>           | <div>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>             | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Potrąwka wieprzowa z szynki warzywami korzeniowymi 200.0g (GLU, SEL)</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 150.0g</div>                      | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>     | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |

# DIETA

Šroda 2025-12-24

| Sroda 2025-12-24                                                                                                                                                                                        | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2233.1 kcal   B 87.7 g   T 69.6 g   W 329.5 g   SFA 25.2 g   Cukry 79.8 g   Sól 6.4 g   Błonnik 30.2 g</div>                              | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br><br>Twarożek 80.0g ( <b>MLE</b> )<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; ( <b>GLU, MLE</b> )        | Kompot z suszu 300.0g ( <b>SO2</b> )<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g ( <b>SEL</b> )<br>Pierogi z kapustą i grzybami 240.0g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>mandarynka 1 szt 100.00g; | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Ryba po grecku podstawowa 70.1g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> )<br>Śledzie z cebulką w oleju 60.0g ( <b>RYB</b> )<br>Makowiec 40.0g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SO2</b> )<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; ( <b>GLU, MLE</b> ) | Piernik 50.0g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ( <b>MLE</b> )               |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2324.6 kcal   B 89.4 g   T 64.3 g   W 360.5 g   SFA 31.4 g   Cukry 97.3 g   Sól 4.6 g   Błonnik 25.5 g</div>                           | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br><br>Twarożek 80.0g ( <b>MLE</b> )<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; ( <b>GLU, MLE</b> )      | Kompot z suszu 300.0g ( <b>SO2</b> )<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g ( <b>SEL</b> )<br>pierogi ruskie 240.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> )      | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Ryba po grecku lekkostrawna 70.0g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> )<br>Ryba w galarecie 60.0g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> )<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                | Piernik 50.0g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ( <b>MLE</b> )               |
| <div>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.<br/>WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2299.1 kcal   B 89.2 g   T 66.1 g   W 348.0 g   SFA 31.3 g   Cukry 98.6 g   Sól 4.4 g   Błonnik 21.8 g</div> | Twarożek chudy 80.0g ( <b>MLE</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br><br>bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; ( <b>GLU, MLE</b> )                                      | Kompot jabłkowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m jarski 400.0g ( <b>SEL</b> )<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>pierogi ruskie 240.00g; ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> )         | Ryba po grecku lekkostrawna 70.0g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> )<br>Ryba w galarecie 60.0g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> )<br><br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br><br>bułki wrocławskie 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; masło ekstra 10.00g; ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                                              | Sernik bez cukru 50.0g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ( <b>MLE</b> ) |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2249.8 kcal   B 90.3 g   T 58.2 g   W 353.9 g   SFA 27.6 g   Cukry 95.5 g   Sól 4.6 g   Błonnik 24.7 g</div>           | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br><br>Twarożek chudy 80.0g ( <b>MLE</b> )<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; ( <b>GLU, MLE</b> ) | Kompot jabłkowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g ( <b>SEL</b> )<br>pierogi ruskie 240.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> )                | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Ryba po grecku lekkostrawna 70.0g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> )<br>Ryba w galarecie 60.0g ( <b>GLU, RYB, SOJ, SEL</b> )<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                 | Piernik 50.0g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ( <b>MLE</b> )               |

# DIETA

Czwartek 2025-12-25

| Czwartek 2025-12-25                                                                                              | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek nocny                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA I PODSTAWOWA<br>22-28.12.2025                                                                              | Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Kurczak w galarecie 50.1g (GLU, SOJ, SEL)<br>Sałatka jarzynowa 59.9g (JAJ, MLE, SEL)<br>Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE)<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; chrzan 5.00g; (GLU, MLE)                                  | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR)<br>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;<br>pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; ćwikła 5.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL) | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g;<br>rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g;<br>sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;<br>(GLU, MLE, GOR) |
| Razem E: 2491.9 kcal   B 113.1 g   T 85.0 g   W 334.5 g   SFA 33.0 g   Cukry 60.2 g   Sól 6.4 g   Błonnik 33.0 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA<br>22-28.12.2025                                                                           | Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Kurczak w galarecie b/groszku 50.0g (GLU, SOJ, SEL)<br>Sałatka jarzynowa b/groszku 60.0g (JAJ, MLE, SEL)<br>Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE)<br><br>chleb mieszaný pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)                | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Cukinia z pieca 130.0g<br>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;             | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;<br>pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)                                           | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)                             |
| Razem E: 2169.4 kcal   B 103.6 g   T 59.4 g   W 317.5 g   SFA 24.2 g   Cukry 52.6 g   Sól 6.2 g   Błonnik 29.1 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |
| DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.<br>WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 22-28.12.2025                                                 | Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)<br>Kurczak w galarecie b/groszku 50.0g (GLU, SOJ, SEL)<br>Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 60.0g (JAJ, MLE, SEL)<br>Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE)<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br><br>bułka wrocławska 100.00g; schab, gotowany, mielony 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)                          | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)<br>Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Cukinia z pieca 130.0g<br>banan 120.00g;                | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)                                                | bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)                                                       |
| Razem E: 2323.6 kcal   B 106.3 g   T 65.3 g   W 339.5 g   SFA 26.2 g   Cukry 69.9 g   Sól 5.9 g   Błonnik 24.5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 22-28.12.2025                                                              | Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 60.0g (JAJ, MLE, SEL)<br>Kurczak w galarecie b/groszku 50.0g (GLU, SOJ, SEL)<br>Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE)<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE) | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)<br>Udzik pieczony 80g 130.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Cukinia z pieca 130.0g<br>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;             | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 8.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)                        | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)                             |
| Razem E: 2103.8 kcal   B 103.3 g   T 52.2 g   W 317.7 g   SFA 21.4 g   Cukry 52.7 g   Sól 6.2 g   Błonnik 29.2 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |

# DIETA

Piątek 2025-12-26

|                                                                                                                                                                                                                                        | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2396.6 kcal   B 95.1 g   T 68.6 g   W 365.3 g   SFA 25.0 g   Cukry 73.1 g   Sól 7.5 g   Błonnik 29.3 g</div>                              | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Szarlotka 50.0g (GLU, JAJ, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bارتnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; chrzan 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL)</div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 150.0g</div> <div>Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)</div>                 | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; ćwikła 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>           | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2416.5 kcal   B 93.5 g   T 68.1 g   W 375.2 g   SFA 24.7 g   Cukry 81.6 g   Sól 7.5 g   Błonnik 31.0 g</div>                           | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>Szarlotka dietetyczna 50.0g (GLU, JAJ, MLE)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bارتnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem b/m 400.1g (GLU, SEL)</div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 150.0g</div>                  | <div>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |
| <div>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ.</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2457.6 kcal   B 98.9 g   T 68.9 g   W 376.5 g   SFA 26.0 g   Cukry 88.2 g   Sól 6.2 g   Błonnik 27.9 g</div> | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>Szarlotka dietetyczna 50.0g (GLU, JAJ, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>bułka wrocławska 100.00g; szynka bارتnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                            | <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 150.0g</div> <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL)</div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80.1g</div> <div>Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)</div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE)</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, MLE)</div>                                                          | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2386.6 kcal   B 93.5 g   T 64.8 g   W 375.2 g   SFA 22.5 g   Cukry 81.6 g   Sól 7.5 g   Błonnik 31.0 g</div>           | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>Szarlotka dietetyczna 50.0g (GLU, JAJ, MLE)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bارتnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem b/m 400.1g (GLU, SEL)</div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 150.0g</div> <div>Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)</div>                  | <div>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 8.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>  | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</div> |

# DIETA

Sobota 2025-12-27

|                                                                                                                                                                                                                                         | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2273.5 kcal   B 85.1 g   T 53.1 g   W 379.0 g   SFA 24.8 g   Cukry 88.5 g   Sól 7.1 g   Błonnik 25.7 g</div>                               | <div>Słupki marchewki 80.0g</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>  | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</div> <div>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</div>                   | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2269.2 kcal   B 79.2 g   T 52.5 g   W 384.2 g   SFA 24.8 g   Cukry 99.7 g   Sól 7.0 g   Błonnik 24.5 g</div>                            | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</div> <div>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</div>        | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                        |
| <div>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ.</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2348.8 kcal   B 78.0 g   T 59.3 g   W 388.9 g   SFA 26.7 g   Cukry 102.5 g   Sól 6.7 g   Błonnik 19.6 g</div> | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułka wrocławska 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL)</div> <div>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</div> <div>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</div> <div>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>                                   | <div>bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                                                  |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2239.3 kcal   B 79.2 g   T 49.2 g   W 384.2 g   SFA 22.6 g   Cukry 99.7 g   Sól 7.0 g   Błonnik 24.5 g</div>            | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>  | <div>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</div> <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</div> <div>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</div>        | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</div>   | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</div>                        |

# DIETA

| Niedziela 2025-12-28                                                                                                                                                                                 | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                     | posiłek nocny                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA I PODSTAWOWA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2328.4 kcal   B 89.8 g   T 65.9 g   W 365.0 g   SFA 26.8 g   Cukry 106.5 g   Sól 4.5 g   Błonnik 41.8 g</div>                          | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br/>Herbata z cukrem 300.0g<br/>chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>           | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br/>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br/>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br/>Surówka koperkowa 150.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g<br/>Herbata z cukrem 300.0g<br/>chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>            | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA II LEKKOSTRAWNA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2359.1 kcal   B 93.3 g   T 61.1 g   W 373.6 g   SFA 26.3 g   Cukry 105.8 g   Sól 4.4 g   Błonnik 29.2 g</div>                       | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br/>Herbata z cukrem 300.0g<br/>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br/>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br/>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br/>Szpinak z pieca 150.0g</div>                     | <div>Herbata z cukrem 300.0g<br/>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g<br/>Burak z pieca 80.0g<br/>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2387.7 kcal   B 92.8 g   T 61.3 g   W 379.1 g   SFA 25.7 g   Cukry 109.0 g   Sól 4.2 g   Błonnik 25.4 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br/>Herbata z cukrem 300.0g<br/>bułka wrocławska 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                        | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br/>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br/>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br/>Szpinak z pieca 150.0g</div>              | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g<br/>Burak z pieca 100.0g<br/>Herbata z cukrem 300.0g<br/>bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                  | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2370.0 kcal   B 96.7 g   T 58.0 g   W 378.3 g   SFA 23.9 g   Cukry 108.0 g   Sól 4.2 g   Błonnik 25.5 g</div>           | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br/>Herbata z cukrem 300.0g<br/>bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                 | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br/>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br/>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br/>Szpinak z pieca 150.0g</div>                     | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g<br/>Herbata z cukrem 300.0g<br/>Burak z pieca 79.4g<br/>bułki wrocławskie 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>             | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |

# DIETA

Poniedziałek 2025-12-22

|                                                                                                                                                                                               | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | II sniadanie                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                         | posiłek nocny                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2108.1 kcal   B 79.7 g   T 77.2 g   W 300.6 g   SFA 26.6 g   Cukry 41.6 g   Sól 7.7 g   Błonnik 54.0 g</div> | Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | rzodkiewka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b><br><br>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br><br>Surówka wiejska 100.0g <b>(JAJ, GOR)</b><br><br>Kalaflor z pary 60.0g | Słupki marchewki 100.0g<br><br>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b>             | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b> | chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2284.5 kcal   B 100.6 g   T 110.2 g   W 237.7 g   SFA 47.0 g   Cukry 84.9 g   Sól 4.2 g   Błonnik 24.0 g</div>                         | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g                                                                                                                                                                              | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b>                                                                                | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                                                                 | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br><br>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                      | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                                                                         |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 1953.3 kcal   B 99.5 g   T 103.6 g   W 170.6 g   SFA 19.3 g   Cukry 36.3 g   Sól 2.7 g   Błonnik 25.1 g</div>                        | Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                                                              | Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b>                                                          | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, SEL)</b>                                                                                                                                                                                                      | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, SEL)</b>      | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                 | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                                                                         |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2241.1 kcal   B 83.6 g   T 68.0 g   W 339.2 g   SFA 26.9 g   Cukry 69.5 g   Sól 8.1 g   Błonnik 31.3 g</div>          | Cukinia z pieca 99.2g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                                        | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>           | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b><br><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br><br>Dynia z pieca 130.0g                                                       | Marchew z pieca 99.2g<br><br>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b>               | Jabłko pieczone 100.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b>       | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                             |

# DIETA

Wtorek 2025-12-23

|                                                                                                                                                                                               | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                 | II sniadanie                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                     | posiłek nocny                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2123.3 kcal   B 93.4 g   T 73.5 g   W 294.6 g   SFA 28.8 g   Cukry 40.5 g   Sól 7.5 g   Błonnik 49.4 g</div> | Slupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>             | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g<br><br>Brokuły z pary 60.0g | Twarożek z koperkiem 30.0g <b>(MLE)</b><br><br>wafle ryżowe naturalne 20.00g;     | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>      | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2283.5 kcal   B 99.7 g   T 108.2 g   W 235.4 g   SFA 46.1 g   Cukry 73.5 g   Sól 2.4 g   Błonnik 17.1 g</div>                          | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g                                                                                                                                                      | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b>                                                                                    | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                                           | Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>       | Herbata z cukrem 300.0g<br>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                      | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                       |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 1960.6 kcal   B 102.9 g   T 103.1 g   W 168.7 g   SFA 19.1 g   Cukry 29.0 g   Sól 2.4 g   Błonnik 30.4 g</div>                       | Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g <b>(JAJ, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                                        | Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g <b>(JAJ, SEL)</b>                                                                | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b>                                                                                                                                                                                | Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b>            | Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                             | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                       |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2180.0 kcal   B 86.0 g   T 60.0 g   W 338.9 g   SFA 25.8 g   Cukry 68.4 g   Sól 6.5 g   Błonnik 33.7 g</div>          | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>             | Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g                                                                 | Twarożek z koperkiem 30.0g <b>(MLE)</b><br><br>chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU)</b> | Dynia z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b>            |

# DIETA

Środa 2025-12-24

|                                                                                                                                                                                               | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | II śniadanie                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                         | posiłek nocny                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2045.0 kcal   B 87.2 g   T 65.6 g   W 298.4 g   SFA 26.2 g   Cukry 66.4 g   Sól 7.1 g   Błonnik 45.2 g</div> | Herbata z cytryną b/c 300.0g<br>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;<br>chleb żytni razowy 100.00g; ser<br>twarogowy półtłusty 80.00g;<br>rzodkiewka 80.00g; sałata<br>masłowa 20.00g; masło ekstra<br>10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                  | pomidory, czerwone 100.00g;<br>hummus 50.00g; chleb żytni<br>razowy 50.00g; masło ekstra<br>5.00g; <b>(GLU, MLE, SEZ)</b>                              | Kompot z suszu b/c 300.0g <b>(SO2)</b><br><br>Barszcz czerwony z ziemniakami<br>b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Pierogi z kapustą i grzybami<br>240.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br><br>Surówka z białej kapusty i papryki<br>99.9g <b>(JAJ, GOR)</b> | mandarynka 1 szt 150.00g;<br>maślanka spożywcza, 1,5%<br>tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b>   | Ryba po grecku podstawowa<br>70.1g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b><br><br>Herbata z cytryną b/c 300.0g<br><br>Ryba w galarecie 60.0g<br><b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b><br><br>chleb żytni razowy 100.00g;<br>sałata masłowa 20.00g; masło<br>ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>          | Sernik bez cukru 50.0g<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b><br><br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>150.00g; <b>(MLE)</b> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2306.3 kcal   B 102.5 g   T 111.2 g   W 236.2 g   SFA 47.0 g   Cukry 88.5 g   Sól 4.2 g   Błonnik 24.2 g</div>                         | Płynna- płatki jęczmienne na<br>mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>Herbata z cukrem i cytryną<br>300.0g                                                                                                                                 | Płynna- płatki jęczmienne na<br>mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b>                                                                                         | Kompot z suszu 300.0g <b>(SO2)</b><br><br>Zupa barszcz czerwony<br>niezabielany płynna S5 499.9g<br><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                              | Zupa barszcz czerwony<br>niezabielany płynna S5 499.9g<br><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>     | Herbata z cukrem i cytryną<br>300.0g<br><br>Zupa barszcz czerwony<br>niezabielany płynna S5 499.9g<br><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                               | jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>150.00g; <b>(MLE)</b>                                                         |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2058.1 kcal   B 100.8 g   T 114.1 g   W 169.2 g   SFA 31.7 g   Cukry 42.9 g   Sól 2.6 g   Błonnik 25.9 g</div>                       | Herbata z cytryną b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa ze szpinakiem<br>niezabielana płynna S5 500.0g<br><b>(GLU, JAJ, SEL)</b>                                                                                                                    | Zupa jarzynowa ze szpinakiem<br>niezabielana płynna S5 500.0g<br><b>(GLU, JAJ, SEL)</b>                                                                | Kompot z suszu b/c 300.0g <b>(SO2)</b><br><br>Zupa barszcz czerwony<br>niezabielany płynna S5 499.9g<br><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                          | Zupa barszcz czerwony<br>niezabielany płynna S5 499.9g<br><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>     | Herbata z cytryną b/c 300.0g<br>Zupa barszcz czerwony<br>niezabielany płynna S5 499.9g<br><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                                           | jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>150.00g; <b>(MLE)</b>                                                         |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2234.1 kcal   B 91.6 g   T 63.0 g   W 337.0 g   SFA 31.2 g   Cukry 98.0 g   Sól 4.9 g   Błonnik 26.4 g</div>          | Twarożek chudy 80.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar<br>bez cukru 300.00g; kefir, 1,5%<br>tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy<br>100.00g; chleb mieszany<br>pszenno-żytni 100.00g; masło<br>ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Cukinia z pieca 100.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni<br>50.00g; polędwica drobiowa<br>30.00g; masło ekstra 5.00g;<br><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | Jabłko pieczone 150.0g<br><br>Kompot jabłkowy b/c 300.0g<br><br>Barszcz czerwony z ziemniakami<br>b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>pierogi ruskie 240.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE, MCK)</b>                                                      | Gruszka pieczona 150.0g<br><br>maślanka spożywcza, 1,5%<br>tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b> | Ryba po grecku lekkostrawna<br>70.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b><br><br>Ryba w galarecie 60.0g<br><b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar<br>bez cukru 300.00g; chleb<br>mieszany pszenno-żytni 100.00g;<br>masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, MLE)</b> | Sernik bez cukru 50.0g<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b><br><br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>150.00g; <b>(MLE)</b> |

# DIETA

| Czwartek 2025-12-25                                                                                                                                                                            | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II śniadanie                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2065.1 kcal   B 101.9 g   T 65.4 g   W 290.9 g   SFA 26.2 g   Cukry 49.8 g   Sól 6.7 g   Błonnik 52.5 g</div> | <div>Herbata z cytryną b/c 300.0g</div> <div>Kurczak w galarecie 50.0g (GLU, SOJ, SEL)</div> <div>Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE)</div> <div>Słupki marchewki 60.0g</div> <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; chrzan 5.00g; (GLU, MLE)</div>                                     | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</div> <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL)</div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)</div> <div>Cukinia z pieca 60.0g</div> | <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</div>       | <div>Herbata z cytryną b/c 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; ćwikła 5.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div> | <div>chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</div> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2324.9 kcal   B 104.6 g   T 115.1 g   W 228.8 g   SFA 47.7 g   Cukry 77.7 g   Sól 2.6 g   Błonnik 22.2 g</div>                          | <div>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)</div>                                                                                                   | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa koperkowa z makaronem niezabielana płynna S5 495.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</div>                                                                                                                                | <div>Zupa koperkowa z makaronem niezabielana płynna S5 495.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</div>      | <div>Zupa koperkowa z makaronem niezabielana płynna S5 495.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div>                                                                                                  | <div>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</div>                                                                                                |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2079.5 kcal   B 100.9 g   T 115.1 g   W 171.8 g   SFA 32.1 g   Cukry 31.4 g   Sól 2.4 g   Błonnik 25.2 g</div>                        | <div>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL)</div> <div>Herbata z cytryną b/c 300.0g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <div>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL)</div>                                                                                          | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa koperkowa z makaronem niezabielana płynna S5 495.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</div>                                                                                                                                | <div>Zupa koperkowa z makaronem niezabielana płynna S5 495.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</div>      | <div>Herbata z cytryną b/c 300.0g</div> <div>Zupa koperkowa z makaronem niezabielana płynna S5 495.4g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</div>                                                                                                       | <div>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</div>                                                                                                |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2262.3 kcal   B 107.4 g   T 58.2 g   W 339.8 g   SFA 25.9 g   Cukry 88.5 g   Sól 7.2 g   Błonnik 30.7 g</div>          | <div>Kurczak w galarecie b/groszku 50.0g (GLU, SOJ, SEL)</div> <div>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 60.0g (JAJ, MLE, SEL)</div> <div>Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE)</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div> | <div>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>      | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Cukinia z pieca 200.0g</div>                                                              | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</div> | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</div>                             | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</div>                                 |

# DIETA

| Piątek 2025-12-26                                                                                                                                                                             | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                            | II śniadanie                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | podwieczorek                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2151.5 kcal   B 95.0 g   T 70.0 g   W 307.1 g   SFA 27.6 g   Cukry 64.8 g   Sól 7.1 g   Błonnik 46.2 g</div> | <div>Herbata z cytryną b/c 300.0g</div> <div>Szarlotka dietetyczna 50.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; chrzan 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>   | <div>pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>          | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g <b>(SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Surówka z kiszonej kapusty 100.0g</div> <div>Sos warzywny 80.0g <b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Brokuły z pary 60.0g</div> | <div>gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b></div>                   | <div>Salatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem 80.0g <b>(GLU, RYB, MLE, GOR)</b></div> <div>Herbata z cytryną b/c 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; łożatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2306.9 kcal   B 102.4 g   T 110.9 g   W 239.8 g   SFA 47.1 g   Cukry 90.1 g   Sól 4.2 g   Błonnik 24.9 g</div>                         | <div>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div>                                                                                                                                                                                     | <div>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                              | <div>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div>                                                                                                                                                                                                               | <div>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div>               | <div>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div>                                                                                                                                                                   | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                                       |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2032.6 kcal   B 101.6 g   T 111.0 g   W 171.5 g   SFA 27.7 g   Cukry 40.3 g   Sól 2.6 g   Błonnik 26.1 g</div>                       | <div>Herbata z cytryną b/c 300.0g</div> <div>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                                                                                                          | <div>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                              | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, SEL)</b></div>                                                                                                                                                                                                                    | <div>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, SEL)</b></div>                    | <div>Herbata z cytryną b/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g <b>(JAJ, SEL)</b></div>                                                                                                                                                                             | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                                       |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2406.4 kcal   B 90.6 g   T 68.0 g   W 374.3 g   SFA 26.5 g   Cukry 108.8 g   Sól 7.2 g   Błonnik 31.2 g</div>         | <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>Szarlotka dietetyczna 50.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem b/m 400.1g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Sos warzywny 80.0g <b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 150.0g</div>                                             | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Cukinia z pieca 100.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łożatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                        | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                 |

# DIETA

Sobota 2025-12-27

|                                                                                                                                                                                               | śniadanie                                                                                                                                                                                                                         | II sniadanie                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                    | podwieczorek                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                    | posiłek nocny                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2014.8 kcal   B 76.9 g   T 63.1 g   W 310.6 g   SFA 26.3 g   Cukry 48.6 g   Sól 8.0 g   Błonnik 52.7 g</div> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                 | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g<br><br>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g<br><br>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g | Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 200.0g <b>(MLE)</b><br><br>płatki owsiane 15.00g; <b>(GLU)</b> | Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2261.4 kcal   B 98.9 g   T 108.2 g   W 229.9 g   SFA 46.1 g   Cukry 78.1 g   Sól 2.6 g   Błonnik 17.1 g</div>                          | Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g <b>(MLE)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g                                                                                                                                            | Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g <b>(MLE)</b>                                                                       | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                                               | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                         | Herbata z cukrem 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b>                                                                                                                        | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                                                                                                        |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 1921.1 kcal   B 97.8 g   T 103.3 g   W 162.8 g   SFA 19.1 g   Cukry 33.0 g   Sól 2.9 g   Błonnik 25.6 g</div>                        | Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                         | Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b>                                              | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b>                                                                                                                                                    | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b>                              | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;                                                                                               | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b>                                                                                                                        |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2263.5 kcal   B 83.0 g   T 58.6 g   W 366.5 g   SFA 28.0 g   Cukry 108.5 g   Sól 7.7 g   Błonnik 25.6 g</div>         | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>      | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Zapiekany ryż brązowy z twarogiem 220.0g <b>(MLE)</b><br><br>Jabłko prażone z cynamonem 150.0g<br><br>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b>       | Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150.0g <b>(MLE)</b>                                            | Dynia z pieca 100.0g<br>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                 | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                                     |

DIETA

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedziela 2025-12-28                                                                                                                                                                          | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | II śniadanie                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                       | podwieczorek                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                    | posiłek nocny                                                                              |
| <div>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2089.7 kcal   B 96.3 g   T 63.8 g   W 306.1 g   SFA 27.8 g   Cukry 61.7 g   Sól 6.7 g   Błonnik 47.3 g</div> | <div>Slupki marchewki 80.0g<br/>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>           | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br/>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br/>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br/>Surówka koperkowa 100.1g <b>(JAJ, GOR)</b><br/>Szpinak z pieca 60.0g</div> | <div>jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b></div>            | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2255.0 kcal   B 100.2 g   T 109.1 g   W 227.6 g   SFA 46.4 g   Cukry 80.8 g   Sól 2.8 g   Błonnik 19.0 g</div>                         | <div>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b><br/>Herbata z cukrem 300.0g</div>                                                                                                                                                    | <div>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                                                     | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                                                                                    | <div>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>         | <div>Herbata z cukrem 300.0g<br/>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></div>                                                                                          | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                             |
| <div>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 1930.1 kcal   B 99.5 g   T 104.4 g   W 159.9 g   SFA 19.4 g   Cukry 34.5 g   Sól 2.6 g   Błonnik 25.2 g</div>                        | <div>Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b><br/>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div>                                                                                                            | <div>Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></div>                                                                                       | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br/>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></div>                                                                                                                                                         | <div>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b></div>              | <div>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g <b>(GLU, JAJ, SEL)</b><br/>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</div>                                                                     | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                             |
| <div>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2281.4 kcal   B 100.2 g   T 56.6 g   W 358.4 g   SFA 25.5 g   Cukry 97.8 g   Sól 6.5 g   Błonnik 32.6 g</div>         | <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                       | <div>Gruszka pieczona 150.0g<br/>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br/>Klops w sosie własnym 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br/>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br/>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br/>Szpinak z pieca 150.0g</div>                                           | <div>Jabłko pieczone 150.0g<br/>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Burak z pieca 100.0g<br/>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div>            | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>       |

# DIETA

Poniedziałek 2025-12-22

|                                                                                                                                                                                                   | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                        | posiłek nocny                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. BEZGLUTENOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2231.4 kcal   B 60.7 g   T 82.0 g   W 320.7 g   SFA 25.7 g   Cukry 52.2 g   Sól 7.8 g   Błonnik 18.7 g</div> | <div>Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>          | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Makaron bezglutenowy 180.0g</div> <div>Surówka wiejska 130.1g <b>(JAJ, GOR)</b></div>                                       | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></div>                    | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div> |
| <div>DIETA SP. BEZMLECZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2175.4 kcal   B 73.6 g   T 56.7 g   W 362.5 g   SFA 10.5 g   Cukry 50.8 g   Sól 6.8 g   Błonnik 32.0 g</div>   | <div>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>       | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div>                            | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, GOR)</b></div>                       | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div>            |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2274.6 kcal   B 57.9 g   T 70.5 g   W 361.7 g   SFA 12.3 g   Cukry 72.8 g   Sól 7.3 g   Błonnik 20.7 g</div>    | <div>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                 | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Makaron bezglutenowy 180.0g</div> <div>Dynia z pieca 130.0g</div>                                                           | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GOR, SEZ)</b></div>                      | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                          |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2296.1 kcal   B 91.9 g   T 64.1 g   W 357.9 g   SFA 23.4 g   Cukry 60.7 g   Sól 1.4 g   Błonnik 32.1 g</div>   | <div>Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m, b/soli 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami b/soli 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Dynia z pieca b/soli 130.0g</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                           |

# DIETA

Wtorek 2025-12-23

| Wtorek 2025-12-23                                                                                                                                                                                 | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                          | posiłek nocny                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. BEZGLUTENOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2249.7 kcal   B 77.0 g   T 73.9 g   W 325.4 g   SFA 25.7 g   Cukry 69.4 g   Sól 5.2 g   Błonnik 21.4 g</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEZ)</b></div>               | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi bg 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</div>             | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(JAJ, MLE, SEZ)</b></div>               | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; <b>(MLE)</b></div>      |
| <div>DIETA SP. BEZMLECZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2188.8 kcal   B 75.6 g   T 57.9 g   W 363.6 g   SFA 12.8 g   Cukry 70.4 g   Sól 5.0 g   Błonnik 48.9 g</div>   | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SEZ)</b></div>                    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div>                       | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, JAJ)</b></div>                            | <div>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                                 |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2158.6 kcal   B 69.3 g   T 52.6 g   W 359.9 g   SFA 10.4 g   Cukry 86.8 g   Sól 4.3 g   Błonnik 25.3 g</div>    | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>        | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi bg 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div>                               | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>         | <div>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                                 |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2315.6 kcal   B 98.9 g   T 62.7 g   W 354.1 g   SFA 25.5 g   Cukry 66.2 g   Sól 1.7 g   Błonnik 30.4 g</div>   | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi b/soli 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g</div> <div>Marchew z pieca b/soli 150.0g</div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

Środa 2025-12-24

|                                                                                                                                                                                                               | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek nocny                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. BEZGLUTENOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2217.9 kcal   B 69.3 g   T 75.3 g   W 324.9 g   SFA 30.3 g   Cukry 90.5 g   Sól 4.7 g   Błonnik 23.5 g</div> | <div>Płatki jaglane na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Twarożek 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>                   | <div>Kompot jabłkowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Warzywne ragout z serem mozzarella 150.0g <b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>mandarynka 1 szt 100.00g;</div>                                                           | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Ryba po grecku podstawowa bg 150.0g <b>(JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ryba w galarecie 60.0g <b>(RYB, SEL)</b></div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>                       | <div>Mus owocowy 100.0g</div> <div>Ciasteczka z czekoladą Balviten bg, bm (3 szt) 60.00g; <b>(JAJ, SOJ)</b></div>                     |
| <div>DIETA SP. BEZMLECZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2001.7 kcal   B 60.3 g   T 55.3 g   W 330.5 g   SFA 8.8 g   Cukry 70.7 g   Sól 6.6 g   Błonnik 33.1 g</div>    | <div>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></div> | <div>Kompot z suszu 300.0g <b>(SO2)</b></div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pierogi z kapustą i grzybami 240.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>mandarynka 1 szt 100.00g;</div>                                                                                                   | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Ryba po grecku podstawowa 70.1g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ryba w galarecie 60.0g <b>(RYB, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                         | <div>Mus owocowy 100.0g</div> <div>Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; <b>(GLU, OZI, ORZ, SEZ)</b></div> |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2118.3 kcal   B 54.9 g   T 49.0 g   W 372.6 g   SFA 8.5 g   Cukry 103.5 g   Sól 4.6 g   Błonnik 23.3 g</div>    | <div>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                            | <div>Kompot z suszu 300.0g <b>(SO2)</b></div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Warzywne ragout z mielonymi pestkami słonecznika 150.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>mandarynka 1 szt 100.00g;</div>                                          | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                                                                                           | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>                                                               |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2126.0 kcal   B 78.7 g   T 57.0 g   W 340.0 g   SFA 22.3 g   Cukry 97.7 g   Sól 2.0 g   Błonnik 29.2 g</div>   | <div>Płatki jaglane na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Twarożek 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>               | <div>Kompot z suszu 300.0g <b>(SO2)</b></div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m, b/soli 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Warzywne ragout z mielonymi pestkami słonecznika 150.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>mandarynka 1 szt 100.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Ryba po grecku lekkostrawna b/soli 70.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ryba w galarecie 60.0g <b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b></div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Piernik 50.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div>                             |

# DIETA

Czwartek 2025-12-25

|                                                                                                                                                                                                   | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                              | posiłek nocny                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. BEZGLUTENOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2250.1 kcal   B 81.5 g   T 70.4 g   W 328.4 g   SFA 25.2 g   Cukry 81.0 g   Sól 7.0 g   Błonnik 21.4 g</div> | <div>Platki ryżowe na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Kurczak w galarecie 50.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Salatka jarzynowa 60.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; chrzan 5.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Surówka colesław 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div> | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></div>                            |
| <div>DIETA SP. BEZMLECZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2138.4 kcal   B 91.8 g   T 42.1 g   W 363.2 g   SFA 9.3 g   Cukry 77.2 g   Sól 7.5 g   Błonnik 28.8 g</div>    | <div>Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Kurczak w galarecie 50.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, GOR)</b></div>                                          | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Cukinia z pieca 130.0g</div> <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</div>                             | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 10.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div>            | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div>                               |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2237.9 kcal   B 79.0 g   T 53.5 g   W 364.0 g   SFA 10.5 g   Cukry 122.9 g   Sól 6.2 g   Błonnik 17.2 g</div>   | <div>Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                                                                                                                                | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Cukinia z pieca 130.0g</div> <div>banan 120.00g;</div>                                 | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 10.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(SEZ)</b></div>                | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(GOR, SEZ)</b></div>                                                            |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2248.6 kcal   B 114.2 g   T 61.6 g   W 324.0 g   SFA 23.8 g   Cukry 54.3 g   Sól 1.3 g   Błonnik 31.9 g</div>  | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Sernik dietetyczny 40.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                          | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g</div> <div>Cukinia z pieca b/soli 130.0g</div> <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</div>        | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 50.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

Piątek 2025-12-26

|                                                                                                                                                                                                               | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                      | posiłek nocny                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. BEZGLUTENOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2445.8 kcal   B 75.4 g   T 85.0 g   W 352.7 g   SFA 31.0 g   Cukry 83.5 g   Sól 7.1 g   Błonnik 17.7 g</div> | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; Ciasteczka z czekoladą Balviten bg, bm (3 szt) 60.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(JAJ, SOJ, MLE, SEZ)</b>                        | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g <b>(SEL)</b><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny 80.0g <b>(MLE, SEL)</b>                                    | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Sałatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 80.0g <b>(RYB, MLE, GOR)</b><br>chleb bezglutenowy 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g;<br><b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; <b>(MLE)</b>      |
| <div>DIETA SP. BEZMLECZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2282.6 kcal   B 80.6 g   T 62.7 g   W 364.4 g   SFA 10.4 g   Cukry 76.2 g   Sól 6.0 g   Błonnik 31.9 g</div>   | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 40.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;<br><b>(GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEZ)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z ryżem b/m 400.1g <b>(GLU, SEL)</b><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny b/m 80.0g <b>(SEL)</b>                                     | Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g <b>(JAJ, RYB, GOR)</b><br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 10.00g; natka pietruszki 2.00g;<br><b>(GLU)</b>                                    | Mus owocowy 150.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g;                                    |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2181.3 kcal   B 68.5 g   T 52.8 g   W 368.5 g   SFA 8.3 g   Cukry 113.7 g   Sól 4.3 g   Błonnik 23.0 g</div>    | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;<br><b>(SEZ)</b>                                                                                      | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g <b>(SEL)</b><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny b/m 80.0g <b>(SEL)</b><br>Ziemniaki gotowane 180.0g                                     | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b>                                                                                                    | Mus owocowy 150.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g;                                    |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2404.1 kcal   B 102.8 g   T 59.0 g   W 384.2 g   SFA 22.5 g   Cukry 99.4 g   Sól 1.4 g   Błonnik 28.7 g</div>  | Ryż na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>Szarlotka dietetyczna 50.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b><br>pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                          | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z ryżem b/m b/soli 400.1g <b>(GLU, SEL)</b><br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca b/soli 80.1g<br>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g<br>Buraczki na ciepło b/soli 150.0g<br>Sos warzywny b/soli 80.0g <b>(MLE, SEL)</b> | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>pieczywo niskosodowe 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, MLE)</b>                                                                                  | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |

# DIETA

Sobota 2025-12-27

|                                                                                                                                                                                                   | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                         | posiłek nocny                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. BEZGLUTENOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2263.7 kcal   B 65.4 g   T 62.6 g   W 365.4 g   SFA 25.4 g   Cukry 94.2 g   Sól 7.2 g   Błonnik 15.8 g</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Słupki marchewki 80.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>                     | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</div> <div>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b></div>                          | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></div> | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(SOJ, MLE, SEZ)</b></div>                    |
| <div>DIETA SP. BEZMLECZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2228.0 kcal   B 63.7 g   T 60.2 g   W 375.2 g   SFA 9.4 g   Cukry 59.4 g   Sól 7.2 g   Błonnik 34.9 g</div>    | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Słupki marchewki 80.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</div>             | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div>    | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div> |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2139.4 kcal   B 60.4 g   T 54.3 g   W 358.6 g   SFA 9.2 g   Cukry 75.6 g   Sól 5.0 g   Błonnik 22.4 g</div>     | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                             | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g</div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</div>  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(SEZ)</b></div>                   | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; <b>(SEZ)</b></div>                                                  |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2321.8 kcal   B 98.6 g   T 50.6 g   W 383.4 g   SFA 24.3 g   Cukry 99.7 g   Sól 1.2 g   Błonnik 24.5 g</div>   | <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g</div> <div>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>    | <div>pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                   |

# DIETA

Niedziela 2025-12-28

| Niedziela 2025-12-28                                                                                                                                                            | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                    | posiłek nocny                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. BEZGLUTENOWA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2321.2 kcal   B 74.9 g   T 70.2 g   W 353.0 g   SFA 25.8 g   Cukry 106.2 g   Sól 4.3 g   Błonnik 18.7 g</div> | Płatki jaglane na mleku 300.0g ( <b>MLE</b> )<br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; ( <b>MLE, SEZ</b> )     | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g ( <b>SEL</b> )<br><br>Klops w sosie własnym b/g 160.0g ( <b>JAJ</b> )<br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br><br>Surówka koperkowa 150.0g ( <b>JAJ, GOR</b> )                                     | Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g<br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; ( <b>MLE, SEZ</b> )              | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; ( <b>MLE</b> )    |
| <div>DIETA SP. BEZMLECZNA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2102.7 kcal   B 64.9 g   T 47.3 g   W 376.3 g   SFA 10.4 g   Cukry 109.6 g   Sól 5.2 g   Błonnik 45.9 g</div>   | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb żytni razowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; ( <b>GLU, GOR</b> )                 | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g ( <b>SEL</b> )<br><br>Klops w sosie własnym 160.0g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g ( <b>GLU</b> )<br><br>Szpinak z pieca 150.0g                              | Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g<br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; ( <b>GLU</b> )                           | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;                                          |
| <div>DIETA S4 ALERGICZNA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2209.3 kcal   B 58.6 g   T 55.1 g   W 377.1 g   SFA 9.9 g   Cukry 118.4 g   Sól 4.2 g   Błonnik 23.3 g</div>     | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; ( <b>SEZ</b> )                      | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g ( <b>SEL</b> )<br><br>Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g ( <b>SEL</b> )<br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br><br>Szpinak z pieca 100.0g                                               | Herbata z cukrem 300.0g<br><br>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g<br><br>Burak z pieca 80.0g<br><br>chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; ( <b>SEZ</b> )                       | Mus owocowy 150.0g<br><br>wafle ryżowe naturalne 20.00g;                                |
| <div>DIETA S7 NISKOSODOWA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2340.6 kcal   B 93.0 g   T 57.9 g   W 377.2 g   SFA 24.7 g   Cukry 102.0 g   Sól 1.4 g   Błonnik 30.1 g</div>   | Kasza manna na mleku 300.0g ( <b>GLU, MLE</b> )<br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; ( <b>GLU, MLE</b> ) | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa marchewkowa b/m, b/soli 400.0g ( <b>SEL</b> )<br><br>Klops w sosie własnym b/soli 160.0g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g ( <b>GLU</b> )<br><br>Szpinak z pieca b/soli 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br><br>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów b/soli 100.3g<br><br>Burak z pieca 80.0g<br><br>pieczywo niskosodowe 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; ( <b>GLU, MLE</b> ) | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; ( <b>GLU, MLE</b> ) |

# DIETA

Poniedziałek 2025-12-22

| Poniedziałek 2025-12-22                                                                                                                                                                             | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                           | posiłek nocny                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2251.7 kcal   B 46.7 g   T 70.5 g   W 367.6 g   SFA 20.9 g   Cukry 73.0 g   Sól 6.4 g   Błonnik 23.3 g</div>   | <div>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div>                     | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (90g) 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Dynia z pieca 130.0g</div>                                                  | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></div>            | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>           |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2438.3 kcal   B 107.5 g   T 66.7 g   W 368.0 g   SFA 27.2 g   Cukry 76.5 g   Sól 7.7 g   Błonnik 32.2 g</div> | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                             | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (120g) 230.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Dynia z pieca 130.0g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Jabłko pieczone 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div>  | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> |
| <div>DIETA SP. WEGETARIAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2251.2 kcal   B 78.0 g   T 61.9 g   W 365.1 g   SFA 23.0 g   Cukry 64.1 g   Sól 6.2 g   Błonnik 36.2 g</div>  | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Sos neapolitański z cieciorką 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div>                                                                   | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Twarożek 100.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>          | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                              |
| <div>DIETA SP. WEGAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2175.9 kcal   B 49.4 g   T 61.8 g   W 378.6 g   SFA 8.0 g   Cukry 71.2 g   Sól 5.8 g   Błonnik 39.2 g</div>        | <div>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div>                        | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Sos neapolitański z cieciorką 200.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 130.0g</div>                                                                   | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></div> | <div>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</div>                                                                                           |

# DIETA

Wtorek 2025-12-23

| Wtorek 2025-12-23                                                                                                                                                                                   | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                  | posiłek nocny                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2097.5 kcal   B 48.6 g   T 58.5 g   W 349.1 g   SFA 19.8 g   Cukry 77.3 g   Sól 7.0 g   Błonnik 22.1 g</div>   | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEZ)</b></div>   | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div>                                              | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>                  | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2474.4 kcal   B 106.6 g   T 68.1 g   W 373.5 g   SFA 28.2 g   Cukry 80.5 g   Sól 6.5 g   Błonnik 29.8 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Gruszka pieczona 150.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Potrawka wieprzowa (110g) z warzywami korzeniowymi 220.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</div> <div>Marchew z pieca 149.8g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div>                 | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>        |
| <div>DIETA SP. WEGETARIAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2139.8 kcal   B 69.5 g   T 61.9 g   W 350.1 g   SFA 22.9 g   Cukry 63.6 g   Sól 5.1 g   Błonnik 44.0 g</div>  | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, SEZ)</b></div>                                       | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Risotto z warzywami i soczewicą b/m 300.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g</div>                                                                                                   | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div>                                       | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>        |
| <div>DIETA SP. WEGAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2014.6 kcal   B 44.3 g   T 51.3 g   W 371.8 g   SFA 7.6 g   Cukry 82.6 g   Sól 4.4 g   Błonnik 52.1 g</div>        | <div>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SEZ)</b></div>                                            | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g <b>(SEL)</b></div> <div>Marchew z pieca 100.0g</div>                                                                                                               | <div>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb żytni razowy 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>gruszka 150.00g;</div>                                                        |

# DIETA

Środa 2025-12-24

|                                                                                                                                                                                                      | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek nocny                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2267.7 kcal   B 57.7 g   T 63.9 g   W 372.8 g   SFA 26.7 g   Cukry 112.3 g   Sól 3.9 g   Błonnik 20.0 g</div>   | <div>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Twarożek 80.0g (MLE)</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</div>                  | <div>Kompot jabłkowy z/c 300.0g</div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m jarski 400.0g (SEL)</div> <div>pierogi ruskie 240.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; (GLU, JAJ, MLE, MCK)</div>                                                                                           | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Ryba po grecku lekkostrawna 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</div> <div>Ryba w galarecie 40.0g (GLU, RYB, SOJ, SEL)</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEZ)</div> | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>Piernik 50.0g (GLU, JAJ)</div>                           |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2484.9 kcal   B 100.5 g   T 68.6 g   W 379.8 g   SFA 33.9 g   Cukry 114.7 g   Sól 4.9 g   Błonnik 25.8 g</div> | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Twarożek 100.0g (MLE)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>            | <div>Kompot z suszu 300.0g (SO2)</div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g (SEL)</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</div> <div>pierogi ruskie 240.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; (GLU, JAJ, MLE, MCK)</div>                                                 | <div>Ryba po grecku lekkostrawna 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Ryba w galarecie 60.0g (RYB, SEL)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</div>      | <div>Piernik 50.0g (GLU, JAJ)</div> <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</div> |
| <div>DIETA SP. WEGETARIAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2026.6 kcal   B 80.9 g   T 54.7 g   W 318.0 g   SFA 22.1 g   Cukry 75.6 g   Sól 5.9 g   Błonnik 29.2 g</div>   | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Twarożek 80.0g (MLE)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>               | <div>Kompot z suszu 300.0g (SO2)</div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m jarski 400.0g (SEL)</div> <div>Pierogi z kapustą i grzybami 240.0g (GLU, JAJ)</div> <div>mandarynka 1 szt 100.00g;</div>                                                                             | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Ryba po grecku podstawowa 150.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</div>                                                                                  | <div>Piernik 50.0g (GLU, JAJ)</div> <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</div> |
| <div>DIETA SP. WEGAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2226.9 kcal   B 47.6 g   T 68.4 g   W 377.6 g   SFA 8.8 g   Cukry 84.5 g   Sól 5.3 g   Błonnik 41.7 g</div>         | <div>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</div> | <div>Kompot z suszu 300.0g (SO2)</div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m jarski 400.0g (SEL)</div> <div>Warzywno ragout z mielonymi pestkami słonecznika 150.0g (SEL)</div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</div> <div>mandarynka 1 szt 100.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL)</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</div>                                                            | <div>Mus owocowy 150.0g</div> <div>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</div>                     |

# DIETA

Czwartek 2025-12-25

|                                                                                                                                                                                                     | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                         | posiłek nocny                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2109.0 kcal   B 63.3 g   T 62.5 g   W 326.3 g   SFA 21.0 g   Cukry 64.6 g   Sól 6.7 g   Błonnik 18.2 g</div>   | <div>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Kurczak w galarecie b/groszku 50.0g <b>(GLU, SOJ, SEL)</b></div> <div>Salatka jarzynowa b/groszku 60.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Sernik dietetyczny 40.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony (60g) 81.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Cukinia z pieca 130.0g</div> <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</div>                                                 | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b></div>                            | <div>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></div>           |
| <div>DIETA SP BOGATOBIĄŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2339.2 kcal   B 115.9 g   T 64.5 g   W 335.9 g   SFA 26.6 g   Cukry 69.2 g   Sól 6.7 g   Błonnik 29.3 g</div> | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Salatka jarzynowa b/groszku 60.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Kurczak w galarecie 50.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Sernik dietetyczny 40.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>           | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony (130g) 150.1g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Cukinia z pieca 130.0g</div> <div>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>                  | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> |
| <div>DIETA SP. WEGETARIAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2377.0 kcal   B 80.0 g   T 80.3 g   W 348.7 g   SFA 26.2 g   Cukry 64.4 g   Sól 5.6 g   Błonnik 39.7 g</div>  | <div>Płatki owsiane na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Salatka jarzynowa 80.0g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Sernik 40.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div>                                                      | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa koperkowa z makaronem b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Surówka colesław 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</div>   | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, GOR)</b></div> | <div>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; <b>(MLE)</b></div>                                                      |
| <div>DIETA SP. WEGAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2033.6 kcal   B 48.1 g   T 44.2 g   W 376.3 g   SFA 6.5 g   Cukry 82.2 g   Sól 5.2 g   Błonnik 41.7 g</div>        | <div>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, GOR)</b></div>                                                                                                                                    | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa koperkowa z makaronem b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Cukinia z pieca 130.0g</div> <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</div>                      | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g</div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 10.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(GLU)</b></div>  | <div>banan 120.00g;</div>                                                                                                                 |

# DIETA

Piątek 2025-12-26

|                                                                                                                                                                                                     | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                   | posiłek nocny                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2289.2 kcal   B 54.6 g   T 67.7 g   W 377.9 g   SFA 19.7 g   Cukry 97.0 g   Sól 6.5 g   Błonnik 23.9 g</div>   | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Szarlotka dietetyczna 50.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b><br>chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEZ)</b>                     | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny 80.0g <b>(MLE, SEL)</b>                                                 | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Sałatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 80.0g <b>(RYB, MLE, GOR)</b><br>chleb bezglutenowy 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b> | Mus owocowy 150.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g;                        |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2585.7 kcal   B 108.5 g   T 71.8 g   W 394.2 g   SFA 27.0 g   Cukry 98.2 g   Sól 8.2 g   Błonnik 31.3 g</div> | Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Jabłko pieczone 150.0g<br>Szarlotka dietetyczna 50.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b><br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z ryżem b/m 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 100.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny 80.0g <b>(MLE, SEL)</b><br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b> | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g <b>(GLU, RYB, MLE, GOR)</b><br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP. WEGETARIAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2300.8 kcal   B 63.9 g   T 67.9 g   W 377.4 g   SFA 22.9 g   Cukry 76.1 g   Sól 5.7 g   Błonnik 36.2 g</div>  | Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Szarlotka 50.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, SEZ)</b>                                  | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Kotlet warzywny b/jaj 80.0g <b>(GLU)</b><br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g                                                                                                     | Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g <b>(SEL)</b><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                  | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP. WEGAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div>Razem E: 2047.7 kcal   B 44.5 g   T 51.6 g   W 372.1 g   SFA 7.7 g   Cukry 79.3 g   Sól 4.4 g   Błonnik 36.2 g</div>        | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SEZ)</b>                                                                                                   | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Kotlet warzywny b/jaj 80.0g <b>(GLU)</b><br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g                                                                                                     | Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g <b>(SEL)</b><br>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 10.00g; natka pietruszki 2.00g; <b>(GLU)</b>                               | Mus owocowy 150.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g;                        |

# DIETA

Sobota 2025-12-27

|                                                                                                                                                                                                                 | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                               | posiłek nocny                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2273.7 kcal   B 49.0 g   T 58.2 g   W 394.1 g   SFA 22.1 g   Cukry 112.2 g   Sól 7.3 g   Błonnik 15.9 g</div>  | Gruszka pieczona 150.0g<br>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(SOJ, MLE, SEL, SEZ)</b>              | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g <b>(MLE)</b><br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b>               | Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b>                       | chleb bezglutenowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEZ)</b>      |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2469.6 kcal   B 97.9 g   T 58.4 g   W 401.8 g   SFA 28.1 g   Cukry 115.4 g   Sól 7.6 g   Błonnik 24.8 g</div> | Gruszka pieczona 150.0g<br>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>          | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Zapiekany ryż z twarogiem (100g twarogu) 280.0g <b>(MLE)</b><br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b> | Pasta z szynki z koperkiem 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP. WEGETARIAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2333.7 kcal   B 89.0 g   T 64.2 g   W 364.3 g   SFA 31.1 g   Cukry 94.4 g   Sól 5.6 g   Błonnik 23.3 g</div>  | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                    | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g <b>(MLE)</b><br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b>               | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                   | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; <b>(MLE)</b>                                                                            |
| <div>DIETA SP. WEGAŃSKA</div> <div>22-28.12.2025</div> <div></div> <div></div> <div>Razem E: 2256.9 kcal   B 48.0 g   T 60.1 g   W 397.1 g   SFA 7.9 g   Cukry 71.8 g   Sól 6.1 g   Błonnik 36.9 g</div>        | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g  | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.0g <b>(GLU)</b><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b>        | Kisiel owocowy 200.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g;                                                                                              |

# DIETA

Niedziela 2025-12-28

| Niedziela 2025-12-28                                                                                                                                                              | I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                     | posiłek nocny                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2222.8 kcal   B 52.7 g   T 58.6 g   W 379.7 g   SFA 19.4 g   Cukry 118.7 g   Sól 4.2 g   Błonnik 25.4 g</div>   | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b>    | Kompot wielowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Klops w sosie własnym (80g) 160.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b><br>Szpinak z pieca 150.0g                                          | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g<br><br>Burak z pieca 80.0g<br><br>chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(MLE, SEZ)</b> | Mus owocowy 150.0g<br><br>wafle ryżowe naturalne 20.00g;                               |
| <div>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2453.8 kcal   B 114.6 g   T 66.9 g   W 361.6 g   SFA 30.2 g   Cukry 120.1 g   Sól 5.9 g   Błonnik 26.3 g</div> | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | Kompot wielowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Klops w sosie własnym (110g) 192.0g <b>(GLU, JAJ)</b><br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 163.0g <b>(GLU)</b><br>Szpinak z pieca 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g <b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>Burak z pieca 80.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                      | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP. WEGETARIAŃSKA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2148.1 kcal   B 73.9 g   T 49.9 g   W 371.8 g   SFA 21.6 g   Cukry 100.0 g   Sól 4.7 g   Błonnik 49.2 g</div>  | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>            | Kompot wielowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g <b>(GLU, SO2)</b><br>Szpinak z pieca 130.0g                                                                                           | Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g<br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b>              |
| <div>DIETA SP. WEGAŃSKA<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 1997.3 kcal   B 43.7 g   T 41.2 g   W 385.8 g   SFA 6.6 g   Cukry 112.5 g   Sól 3.9 g   Błonnik 54.7 g</div>        | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g<br>chleb żytni razowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b>              | Kompot wielowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g <b>(SEL)</b><br>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g <b>(GLU, SO2)</b><br>Szpinak z pieca 130.0g                                                                                           | Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; <b>(GLU)</b>                      | Mus owocowy 150.0g<br><br>wafle ryżowe naturalne 20.00g;                               |

# DIETA

Poniedziałek 2025-12-22

## POSIŁEK 1

## POSIŁEK 2

## POSIŁEK :

## POSIŁEK

## POSIŁEK

## POSIŁEK 6

DIETA D1 22-28.12.2025

Płatki pszenne na mleku 150.0g  
(**GLU, MLE**)  
Pasta z warzyw z suszonymi  
pomidorami 30.0g (**SEL**)  
herbata czarna, parzona, napar  
bez cukru 250.00g; pomidory,  
czerwone 40.00g; bułki  
wrocławskie 30.00g; sałata  
mieszelna 20.00g; masło ekstra  
5.00g; (**GLU, MLE**)

Razem E: 1402.4 kcal | B 53.6 g | T 46.1 g | W 203.7 g | SFA 17.4 g | Cukry 45.6 g | Sól 3.3 g | Błonnik 20.1 g

**(GLU, JAJ, MLE)**

Kompot wielowocowy b/c 250.0g  
Zupa jarzynowa z ryżem b/m  
200.0g **(SEL)**  
Pomidorowy gulasz z udek z  
kurczaka z warzywami 160.0g  
**(SEL)**  
Kasza jęczmienna z olejem  
rzepakowym 100.0g **(GLU)**  
Kalafior z pary 100.0g

gruszka 150.00g

**(GLU, MLE)**  
herbata czarna, parzona, napar  
bez cukru 250.00g; biała  
rzodkiew 40.00g; bułki  
wrocławskie 30.00g; sałata  
masłowa 20.00g; polędwica  
Gazdy 20.00g; masło ekstra  
5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

30.00g; polędwica drobiowa  
20.00g; sałata masłowa 10.00g;  
masło ekstra 5.00g;  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

DIETA D2 22-28.12.2025

Płatki pszenne na mleku 200.0g  
**(GLU, MLE)**  
Pasta z warzyw z suszonymi  
pomidorami 30.0g **(SEL)**  
herbata czarna, parzona, napar  
bez cukru 300.00g; pomidory,  
czerwone 50.00g; bułki  
wrocławskie 30.00g; sałata  
masłowa 20.00g; masło ekstra  
5.00g; **(GLU, MLE)**

Razem E: 1395.1 kcal | B 52.1 g | T 46.3 g | W 204.1 g | SFA 16.9 g | Cukry 43.1 g | Sól 3.3 g | Błonnik 22.0 g

**(GLU, JAJ, MLE)**

Kompot wielowocowy b/c 300.0g  
Zupa jarzynowa z ryżem b/m  
300.1g **(SEL)**  
Pomidorowy gulasz z udek z  
kurczaka z warzywami 160.0g  
**(SEL)**  
Kasza jęczmienna z olejem  
rzepakowym 120.0g **(GLU)**  
Kalaflor z pary 100.0g

gruszka 150.00g

herbata czarna, parzona, napar  
bez cukru 300.00g; biała  
rzodkiew 50.00g; bułki  
wrocławskie 30.00g; sałata  
masłowa 20.00g; polędwica  
Gazdy 20.00g; masło ekstra  
5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

ogórek 40.00g; bułki wrocławskie  
30.00g; polędwica drobiowa  
20.00g; sałata masłowa 10.00g;  
masło ekstra 5.00g;  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

DIETA D3 22-28.12.2025

Platki pszenne na mleku 300.1g  
(**GLU**, **MLE**)  
Herbata z cukrem 300.0g  
Pasta z warzyw z suszonymi  
pomidorami 40.0g (**SEL**)  
pomidory, czerwone 80.00g; bułki  
wrocławskie 50.00g; sałata  
masłowa 20.00g; masło ekstra  
10.00g; (**GLU**, **MLE**)

Razem E: 1924.7 kcal | B 69.1 g | T 64.7 g | W 281.0 g | SFA 25.3 g | Cukry 62.7 g | Sól 4.8 g | Błonnik 27.8 g

**(GLU, JAJ, MLE)**

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**

Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180.0g **(SEL)**

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)**

Kalafior z pary 130.0g

gruszka 150.00g

Herbata z cukrem 300.0g  
biała rzodkiew 80.00g; butki  
wrocławskie 50.00g; poledwica  
Gazdy 30.00g; sałata masłowa  
20.00g; masło ekstra 10.00g;  
**(GLU, MLE, GOR)**

bułki wrocławskie 50.00g; ogórek  
40.00g; polędwica drobiowa  
30.00g; sałata masłowa 10.00g;  
masło ekstra 5.00g;  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

DIETA D4 22-28.12.2025

Płatki pszenne na mleku 300.1g  
(**GLU**, **MLE**)  
Herbata z cukrem 300.0g  
Pasta z warzyw z suszonymi  
pomidorami 80.0g (**SEL**)  
chleb mieszany pszenno-żytni  
100.00g; pomidory, czerwone  
80.00g; sałata masłowa 20.00g  
masło ekstra 10.00g;  
(**GLU**, **MLE**)

Razem E: 2418.2 kcal | B 85.6 g | T 71.1 g | W 378.5 g | SFA 25.9 g | Cukry 65.0 g | Sól 7.3 g | Błonnik 37.2 g

**(GLU, JAJ, MLE)**

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g  
Zupa jarzynowa z ryżem b/m  
400.0g **(SEL)**  
Pomidorowy gulasz z udek z  
kurczaka z warzywami 200.0g  
**(SEL)**  
Kasza jęczmienna z olejem  
rzepakowym 180.0g **(GLU)**  
Kalafior z pary 130.0g

gruszka 150.00g

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

bułki wrocławskie 50.00g; ogórek  
40.00g; polędwica drobiowa  
30.00g; sałata masłowa 10.00g;  
masło ekstra 5.00g;  
**(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

# DIETA

Wtorek 2025-12-23

| Wtorek 2025-12-23                                                                                               | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                  | POSIŁEK 2       | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 4                                   | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                  | POSIŁEK 6                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| DIETA D1 22-28.12.2025                                                                                          | Kasza manna na mleku 150.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br>Słupki marchewki 40.0g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br><b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa fasolowa z ziemniakami 200.0g <b>(SEL)</b><br><br>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 160.0g<br><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 100.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g | Koktajl brzoskwinowy 150.0g<br><b>(MLE)</b> | Kasza manna na mleku 150.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| DIETA D2 22-28.12.2025                                                                                          | Słupki marchewki 50.0g<br>Kasza manna na mleku 200.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br><b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa fasolowa z ziemniakami 300.1g <b>(SEL)</b><br><br>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 160.0g<br><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 120.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g | Koktajl brzoskwinowy 150.0g<br><b>(MLE)</b> | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                                                         | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| DIETA D3 22-28.12.2025                                                                                          | Kasza manna na mleku 300.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>Słupki marchewki 80.0g<br>bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, SOJ, MLE)</b>                       | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g <b>(SEL)</b><br><br>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 180.0g<br><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 140.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g | Koktajl brzoskwinowy 150.0g<br><b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                                                                            | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| DIETA D4 22-28.12.2025                                                                                          | Słupki marchewki 80.0g<br>Kasza manna na mleku 300.0g<br><b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, SOJ, MLE)</b>           | jabłko 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g <b>(SEL)</b><br><br>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g<br><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g | Koktajl brzoskwinowy 150.0g<br><b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br><b>(GLU, JAJ, MLE)</b>                                                               | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| Razem E: 1495.8 kcal   B 63.6 g   T 47.5 g   W 212.9 g   SFA 18.0 g   Cukry 61.2 g   Sól 3.9 g   Błonnik 18.3 g | Razem E: 1491.2 kcal   B 62.9 g   T 47.5 g   W 213.4 g   SFA 17.5 g   Cukry 58.9 g   Sól 3.9 g   Błonnik 20.4 g                                                                                                                                            |                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                  |

# DIETA

Środa 2025-12-24

|                        | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 2                                                 | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 4                        | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | POSIŁEK 6                                                                                         |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA D1 22-28.12.2025 | <p>Płatki jęczmienne na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Twarożek 30.0g <b>(MLE)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 250.0g</p> <p>rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></p>                   | <p>Czekoladowy Mikołaj 60.00g; <b>(OZI, SOJ, MLE)</b></p> | <p>Kompot z suszu b/c 250.0g <b>(SO2)</b></p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 200.0g <b>(SEL)</b></p> <p>pierogi ruskie 150.00g; banan 120.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, MCK)</b></p> | <p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p> | <p>Ryba w galarecie 40.0g <b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b></p> <p>Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Ryba po grecku podstawowa 50.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 250.0g</p> <p>bułki wrocławskie 30.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> | <p>Piernik 25.0g <b>(GLU, JAJ)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></p> |
| DIETA D2 22-28.12.2025 | <p>Płatki jęczmienne na mleku 200.0g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Twarożek 30.0g <b>(MLE)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 300.0g</p> <p>rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></p>                   | <p>Czekoladowy Mikołaj 60.00g; <b>(OZI, SOJ, MLE)</b></p> | <p>Kompot z suszu b/c 300.0g <b>(SO2)</b></p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 300.1g <b>(SEL)</b></p> <p>pierogi ruskie 180.00g; banan 120.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, MCK)</b></p> | <p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p> | <p>Ryba po grecku podstawowa 50.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></p> <p>Ryba w galarecie 40.0g <b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 300.0g</p> <p>bułki wrocławskie 30.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>                                                      | <p>Piernik 25.0g <b>(GLU, JAJ)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></p> |
| DIETA D3 22-28.12.2025 | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>Twarożek 40.0g <b>(MLE)</b></p> <p>rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></p>             | <p>Czekoladowy Mikołaj 60.00g; <b>(OZI, SOJ, MLE)</b></p> | <p>Kompot z suszu 300.0g <b>(SO2)</b></p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></p> <p>pierogi ruskie 180.00g; banan 120.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, MCK)</b></p>     | <p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p> | <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>Ryba po grecku podstawowa 60.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></p> <p>Ryba w galarecie 50.0g <b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b></p> <p>bułki wrocławskie 30.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>                                                | <p>Piernik 50.0g <b>(GLU, JAJ)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></p> |
| DIETA D4 22-28.12.2025 | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>Twarożek 80.0g <b>(MLE)</b></p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></p> | <p>Czekoladowy Mikołaj 60.00g; <b>(OZI, SOJ, MLE)</b></p> | <p>Kompot z suszu 300.0g <b>(SO2)</b></p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></p> <p>pierogi ruskie 210.00g; banan 120.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, MCK)</b></p>     | <p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p> | <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>Ryba po grecku podstawowa 70.1g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></p> <p>Ryba w galarecie 60.0g <b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b></p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>                                    | <p>Piernik 50.0g <b>(GLU, JAJ)</b></p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></p> |
|                        | <p>Razem E: 1763.3 kcal   B 60.6 g   T 58.7 g   W 257.0 g   SFA 31.2 g   Cukry 75.6 g   Sól 2.1 g   Błonnik 16.2 g</p>                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |
|                        | <p>Razem E: 1782.8 kcal   B 60.5 g   T 60.5 g   W 259.0 g   SFA 31.7 g   Cukry 74.6 g   Sól 2.3 g   Błonnik 18.4 g</p>                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |
|                        | <p>Razem E: 2193.8 kcal   B 73.2 g   T 76.2 g   W 315.9 g   SFA 39.6 g   Cukry 97.1 g   Sól 3.0 g   Błonnik 22.5 g</p>                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |
|                        | <p>Razem E: 2582.4 kcal   B 90.7 g   T 79.6 g   W 390.7 g   SFA 41.4 g   Cukry 99.6 g   Sól 4.5 g   Błonnik 28.3 g</p>                                                                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |

# DIETA

| Czwartek 2025-12-25    | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | POSIŁEK 2                          | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 4                                                | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 6                                                                                                                                         |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA D1 22-28.12.2025 | <p>Płatki owsiane na mleku 150.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Kurczak w galarecie 20.0g<br/><b>(GLU, SOJ, SEL)</b></p> <p>Salatka jarzynowa 40.0g<br/><b>(JAJ, MLE, SEL)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 250.0g</p> <p>Sernik 30.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> <p>bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; schab, gotowany 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></p>           | <p>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</p> | <p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Surówka colesław 100.1g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></p> <p>Rosół z makaronem 200.0g<br/><b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Udzik pieczony 70g 90.0g</p>  | <p>Pierniczki 2 szt 30.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> | <p>Kasza manna na mleku 150.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 250.0g</p> <p>pomidory, czerwone 40.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></p> | <p>rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> |
| DIETA D2 22-28.12.2025 | <p>Płatki owsiane na mleku 200.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Kurczak w galarecie 20.0g<br/><b>(GLU, SOJ, SEL)</b></p> <p>Salatka jarzynowa 50.0g<br/><b>(JAJ, MLE, SEL)</b></p> <p>Sernik 30.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 300.0g</p> <p>bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; schab, gotowany 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></p>           | <p>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</p> | <p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Surówka colesław 100.1g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></p> <p>Rosół z makaronem 300.0g<br/><b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Udzik pieczony 70g 90.0g</p>  | <p>Pierniczki 2 szt 30.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> | <p>Herbata z cytryną b/c 300.0g</p> <p>pomidory, czerwone 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></p>                                                          | <p>rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> |
| DIETA D3 22-28.12.2025 | <p>Płatki owsiane na mleku 300.1g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>Kurczak w galarecie 20.0g<br/><b>(GLU, SOJ, SEL)</b></p> <p>Salatka jarzynowa 80.0g<br/><b>(JAJ, MLE, SEL)</b></p> <p>Sernik 30.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> <p>bułki wrocławskie 50.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> | <p>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</p> | <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Surówka colesław 130.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></p> <p>Rosół z makaronem 400.0g<br/><b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Udzik pieczony 70g 90.0g</p>  | <p>Pierniczki 2 szt 30.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> | <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></p>                                                    | <p>bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> |
| DIETA D4 22-28.12.2025 | <p>Płatki owsiane na mleku 300.1g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>Kurczak w galarecie 50.0g<br/><b>(GLU, SOJ, SEL)</b></p> <p>Salatka jarzynowa 80.0g<br/><b>(JAJ, MLE, SEL)</b></p> <p>Sernik 30.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;</p>           | <p>pomarańcza 1/2 szt 100.00g;</p> | <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka colesław 149.9g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></p> <p>Rosół z makaronem 400.0g<br/><b>(GLU, SEL)</b></p> <p>Udzik pieczony 80g 130.0g</p> | <p>Pierniczki 2 szt 30.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> | <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 60.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; szczypiorek 2.00g;<br/><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL)</b></p>                                    | <p>bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE, GOR)</b></p> |

# DIETA

| Piątek 2025-12-26      | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 2                                         | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 4                                                        | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK 6                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA D1 22-28.12.2025 | <p>Płatki pszenne na mleku 150.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 250.0g</p> <p>ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p> <p>Razem E: 1445.0 kcal   B 63.2 g   T 44.1 g   W 207.5 g   SFA 15.8 g   Cukry 56.0 g   Sól 3.6 g   Błonnik 16.2 g</p>                   | <p>Szarlotka 30.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> | <p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g<br/><b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Sos warzywny 50.0g<br/><b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> | <p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, kiwi) 99.9g</p> | <p>Kasza manna na mleku 150.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g<br/><b>(GLU, RYB, MLE, GOR)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 250.0g</p> <p>bułki wrocławskie 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></p> | <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> |
| DIETA D2 22-28.12.2025 | <p>Płatki pszenne na mleku 200.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 300.0g</p> <p>ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p> <p>Razem E: 1435.8 kcal   B 61.9 g   T 44.3 g   W 207.0 g   SFA 15.4 g   Cukry 54.2 g   Sól 3.7 g   Błonnik 17.8 g</p>                   | <p>Szarlotka 30.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> | <p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g<br/><b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Sos warzywny 50.0g<br/><b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> | <p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, kiwi) 99.9g</p> | <p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g<br/><b>(GLU, RYB, MLE, GOR)</b></p> <p>Herbata z cytryną b/c 300.0g</p> <p>bułki wrocławskie 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></p>                                                          | <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> |
| DIETA D3 22-28.12.2025 | <p>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p> <p>Razem E: 1938.7 kcal   B 79.6 g   T 62.8 g   W 275.9 g   SFA 23.8 g   Cukry 75.4 g   Sól 5.1 g   Błonnik 21.8 g</p>             | <p>Szarlotka 30.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> | <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g<br/><b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.0g</p> <p>Sos warzywny 50.0g<br/><b>(MLE, SEL)</b></p> | <p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, kiwi) 99.9g</p> | <p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g<br/><b>(GLU, RYB, MLE, GOR)</b></p> <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></p>                                                | <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> |
| DIETA D4 22-28.12.2025 | <p>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p> <p>Razem E: 2443.2 kcal   B 95.4 g   T 68.9 g   W 376.8 g   SFA 25.1 g   Cukry 82.1 g   Sól 7.5 g   Błonnik 30.9 g</p> | <p>Szarlotka 50.1g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p> | <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g<br/><b>(GLU, MLE, SEL)</b></p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 150.0g</p> <p>Sos warzywny 80.0g<br/><b>(MLE, SEL)</b></p> | <p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, kiwi) 99.9g</p> | <p>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</p> <p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g<br/><b>(GLU, RYB, MLE, GOR)</b></p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></p>                                    | <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></p> |

# DIETA

| Sobota 2025-12-27      | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                               | POSIŁEK 2        | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                               | POSIŁEK 4                           | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK 6                                                                                                                                                        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA D1 22-28.12.2025 | Kasza kukurydziana na mleku 150.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br><br>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200.0g <b>(SEL)</b><br><br>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g <b>(MLE)</b><br><br>Jabłko prażone z cynamonem 100.0g<br><br>jogurt naturalny 30.00g; <b>(MLE)</b> | Budyń waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b> | Pasta z szynki 30.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b> | biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |
| DIETA D2 22-28.12.2025 | Kasza kukurydziana na mleku 200.0g <b>(MLE)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br><br>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300.0g <b>(SEL)</b><br><br>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g <b>(MLE)</b><br><br>Jabłko prażone z cynamonem 100.0g<br><br>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b> | Budyń waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b> | Pasta z szynki 30.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                      | biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |
| DIETA D3 22-28.12.2025 | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>                   | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g <b>(MLE)</b><br><br>Jabłko prażone z cynamonem 130.0g<br><br>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b> | Budyń waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b> | Pasta z szynki 40.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                                        | bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |
| DIETA D4 22-28.12.2025 | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b>       | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br><br>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br><br>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g <b>(MLE)</b><br><br>Jabłko prażone z cynamonem 200.0g<br><br>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b> | Budyń waniliowy 100.0g <b>(MLE)</b> | Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b><br><br>Herbata z cukrem 300.0g<br><br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b>                                                           | bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> |

# DIETA

| Niedziela 2025-12-28                                                                                                                                          | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 2                  | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                         | POSIŁEK 4                                             | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 6                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA D1 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 1512.8 kcal   B 60.2 g   T 43.8 g   W 229.4 g   SFA 17.8 g   Cukry 96.7 g   Sól 1.9 g   Błonnik 17.4 g</div>  | <div>Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>jabłko 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 130.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka koperkowa 100.1g <b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g</div> <div>Kasza manna na mleku 150.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D2 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 1492.4 kcal   B 58.4 g   T 43.8 g   W 226.8 g   SFA 17.3 g   Cukry 94.1 g   Sól 1.8 g   Błonnik 19.0 g</div>  | <div>Kasza manna na mleku 200.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>jabłko 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 300.2g <b>(SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 130.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka koperkowa 100.1g <b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g</div> <div>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                          | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D3 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 1968.4 kcal   B 73.3 g   T 61.0 g   W 294.4 g   SFA 25.6 g   Cukry 118.6 g   Sól 2.5 g   Błonnik 23.4 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>               | <div>jabłko 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 150.1g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka koperkowa 130.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 40.1g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                                        | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA D4 22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2511.7 kcal   B 94.8 g   T 66.0 g   W 402.1 g   SFA 26.9 g   Cukry 123.0 g   Sól 4.4 g   Błonnik 32.6 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>   | <div>jabłko 150.00g;</div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.1g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Surówka koperkowa 150.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>                                                           | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |

# DIETA

Poniedziałek 2025-12-22

|                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK 2                                                                                                                           | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | POSIŁEK 4                                                                      | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 6                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2287.3 kcal   B 89.4 g   T 73.7 g   W 337.9 g   SFA 26.4 g   Cukry 59.3 g   Sól 7.0 g   Błonnik 39.5 g</div>       | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Twarożek śmietankowy 50.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 100.0g</div> <div>Dynia z pieca 60.0g</div> | <div>Ślupki marchewki 100.0g</div> <div>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>ogórek 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2472.4 kcal   B 95.2 g   T 75.0 g   W 376.2 g   SFA 26.8 g   Cukry 60.0 g   Sól 7.9 g   Błonnik 41.8 g</div>      | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Twarożek śmietankowy 50.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 100.0g</div> <div>Dynia z pieca 60.0g</div> | <div>Ślupki marchewki 100.0g</div> <div>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2550.7 kcal   B 97.1 g   T 75.6 g   W 393.1 g   SFA 26.8 g   Cukry 60.3 g   Sól 8.1 g   Błonnik 43.0 g</div> | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Twarożek śmietankowy 50.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 100.0g</div> <div>Dynia z pieca 60.0g</div> | <div>Ślupki marchewki 100.0g</div> <div>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> |
| <div>DIETA SP. MATKI<br/>KARMIAĄCEJ<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2550.7 kcal   B 97.1 g   T 75.6 g   W 393.1 g   SFA 26.8 g   Cukry 60.3 g   Sól 8.1 g   Błonnik 43.0 g</div>                   | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g <b>(SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Twarożek śmietankowy 50.0g <b>(MLE)</b></div> <div>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Kalafior z pary 100.0g</div> <div>Dynia z pieca 60.0g</div> | <div>Ślupki marchewki 100.0g</div> <div>Dip koperkowy 70.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> |

# DIETA

Wtorek 2025-12-23

|                                                                                                                                                                                                           | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK 2                                                                                                          | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                      | POSIŁEK 4                                | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                 | POSIŁEK 6                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2349.3 kcal   B 93.8 g   T 70.2 g   W 350.3 g   SFA 27.5 g   Cukry 77.4 g   Sól 7.5 g   Błonnik 29.6 g</div>        | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g<br>Marchew z pieca 100.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g | Koktajl brzoskwinowy 150.0g <b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2487.1 kcal   B 99.4 g   T 68.4 g   W 384.1 g   SFA 26.3 g   Cukry 77.8 g   Sól 6.8 g   Błonnik 31.5 g</div>       | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka z kurczaka 200.0g <b>(GLU, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Marchew z pieca 100.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g                                   | Koktajl brzoskwinowy 150.0g <b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2598.8 kcal   B 101.1 g   T 72.7 g   W 401.2 g   SFA 28.1 g   Cukry 78.1 g   Sól 8.5 g   Błonnik 32.3 g</div> | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g<br>Marchew z pieca 100.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g | Koktajl brzoskwinowy 150.0g <b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |
| <div>DIETA SP. MATKI<br/>KARMIAĆCEJ<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2598.8 kcal   B 101.1 g   T 72.7 g   W 401.2 g   SFA 28.1 g   Cukry 78.1 g   Sól 8.5 g   Błonnik 32.3 g</div>                   | Kasza manna na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b><br>Herbata z cukrem 300.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b> | biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b> | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g <b>(SEL)</b><br>Potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi 200.0g <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b><br>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g<br>Marchew z pieca 100.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g | Koktajl brzoskwinowy 150.0g <b>(MLE)</b> | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b> |

# DIETA

Środa 2025-12-24

|                                                                                                                                                                                                           | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 2                                                                                                                          | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                             | POSIŁEK 4                                                                            | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 6                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2417.3 kcal   B 95.2 g   T 69.7 g   W 368.3 g   SFA 32.3 g   Cukry 85.2 g   Sól 6.0 g   Błonnik 31.4 g</div>        | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Twarożek 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>Kompot z suszu 300.0g <b>(SO2)</b></div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>pierogi ruskie 240.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, MCK)</b></div> | <div>mandarynka 1 szt 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Ryba po grecku lekkostrawna 70.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ryba w galarecie 60.0g <b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Piernik 50.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2417.3 kcal   B 95.2 g   T 69.7 g   W 368.3 g   SFA 32.3 g   Cukry 85.2 g   Sól 6.0 g   Błonnik 31.4 g</div>       | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Twarożek 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>Kompot z suszu 300.0g <b>(SO2)</b></div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>pierogi ruskie 240.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, MCK)</b></div> | <div>mandarynka 1 szt 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Ryba po grecku lekkostrawna 70.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ryba w galarecie 60.0g <b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Piernik 50.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2602.4 kcal   B 101.0 g   T 71.1 g   W 406.6 g   SFA 32.6 g   Cukry 85.9 g   Sól 6.9 g   Błonnik 33.7 g</div> | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Twarożek 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>Kompot z suszu 300.0g <b>(SO2)</b></div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>pierogi ruskie 240.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, MCK)</b></div> | <div>mandarynka 1 szt 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Ryba po grecku lekkostrawna 70.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ryba w galarecie 60.0g <b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Piernik 50.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. MATKI<br/>KARMIĄCEJ<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2602.4 kcal   B 101.0 g   T 71.1 g   W 406.6 g   SFA 32.6 g   Cukry 85.9 g   Sól 6.9 g   Błonnik 33.7 g</div>                    | <div>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g <b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Twarożek 80.0g <b>(MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>Kompot z suszu 300.0g <b>(SO2)</b></div> <div>Barszcz czerwony z ziemniakami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g <b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>pierogi ruskie 240.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE, MCK)</b></div> | <div>mandarynka 1 szt 100.00g; ciasto drożdżowe 40.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Ryba po grecku lekkostrawna 70.0g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b></div> <div>Ryba w galarecie 60.0g <b>(GLU, RYB, SOJ, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Piernik 50.0g <b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(MLE)</b></div> |

# DIETA

| Czwartek 2025-12-25                                                                                                                                                                                       | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK 2                                                                                                                                                                           | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                               | POSIŁEK 4                                                                                      | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK 6                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2246.1 kcal   B 106.2 g   T 68.7 g   W 314.7 g   SFA 28.3 g   Cukry 63.8 g   Sól 5.7 g   Błonnik 33.2 g</div>       | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Kurczak w galarecie 50.0g<br/><b>(GLU, SOJ, SEL)</b></div> <div>Salatka jarzynowa 59.9g<br/><b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Sernik 40.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;</div> <div><b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g</div> <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g<br/><b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Cukinia z pieca 100.0g</div> <div>Surówka colesław 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> | <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; szczypiorek 2.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2435.7 kcal   B 112.6 g   T 70.3 g   W 353.2 g   SFA 28.7 g   Cukry 64.5 g   Sól 6.8 g   Błonnik 35.5 g</div>      | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Kurczak w galarecie 50.0g<br/><b>(GLU, SOJ, SEL)</b></div> <div>Salatka jarzynowa 59.9g<br/><b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Sernik 40.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;</div> <div><b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g</div> <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Rosół z makaronem 400.0g<br/><b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Cukinia z pieca 100.0g</div> <div>Surówka colesław 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> | <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 2.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div>     | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2529.9 kcal   B 115.4 g   T 72.2 g   W 370.3 g   SFA 28.9 g   Cukry 65.4 g   Sól 7.0 g   Błonnik 37.7 g</div> | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Kurczak w galarecie 50.0g<br/><b>(GLU, SOJ, SEL)</b></div> <div>Salatka jarzynowa 59.9g<br/><b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Sernik 40.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;</div> <div><b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</div> <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 200.0g</div> <div>Cukinia z pieca 100.0g</div> <div>Surówka colesław 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>Rosół z makaronem 400.0g<br/><b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> | <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; szczypiorek 2.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> |
| <div>DIETA SP. MATKI<br/>KARMIAĄCEJ<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2529.9 kcal   B 115.4 g   T 72.2 g   W 370.3 g   SFA 28.9 g   Cukry 65.4 g   Sól 7.0 g   Błonnik 37.7 g</div>                   | <div>Platki owsiane na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Kurczak w galarecie 50.0g<br/><b>(GLU, SOJ, SEL)</b></div> <div>Salatka jarzynowa 59.9g<br/><b>(JAJ, MLE, SEL)</b></div> <div>Sernik 40.0g <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;</div> <div><b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</div> <div>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Ziemniaki gotowane 200.0g</div> <div>Cukinia z pieca 100.0g</div> <div>Surówka colesław 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></div> <div>Rosół z makaronem 400.0g<br/><b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Udzik pieczony 80g 130.0g</div> | <div>pomarańcza 1/2 szt 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; szczypiorek 2.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></div> |

# DIETA

| Piątek 2025-12-26                                                                                                                                                                                         | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK 2                                                                                                                     | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | POSIŁEK 4                                             | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK 6                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2346.2 kcal   B 99.6 g   T 67.6 g   W 350.6 g   SFA 25.5 g   Cukry 71.7 g   Sól 7.3 g   Błonnik 29.5 g</div>        | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem b/m 400.1g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 100.0g</div> <div>Sos warzywny 80.0g<br/><b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Brokuły z pary 60.0g</div> | <div>Szarlotka 50.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g<br/><b>(GLU, RYB, MLE, GOR)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łoPATKA wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2473.2 kcal   B 103.1 g   T 68.3 g   W 378.0 g   SFA 25.7 g   Cukry 72.2 g   Sól 7.9 g   Błonnik 31.1 g</div>      | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem b/m 400.1g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 100.0g</div> <div>Sos warzywny 80.0g<br/><b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Brokuły z pary 60.0g</div> | <div>Szarlotka 50.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g<br/><b>(GLU, RYB, MLE, GOR)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łoPATKA wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2550.4 kcal   B 108.3 g   T 69.6 g   W 389.7 g   SFA 26.3 g   Cukry 73.1 g   Sól 8.1 g   Błonnik 31.8 g</div> | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem b/m 400.1g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 100.0g</div> <div>Sos warzywny 80.0g<br/><b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Brokuły z pary 60.0g</div> | <div>Szarlotka 50.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g<br/><b>(GLU, RYB, MLE, GOR)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łoPATKA wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. MATKI<br/>KARMIAĆCEJ<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2550.4 kcal   B 108.3 g   T 69.6 g   W 389.7 g   SFA 26.3 g   Cukry 73.1 g   Sól 8.1 g   Błonnik 31.8 g</div>                   | <div>Płatki pszenne na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa pomidorowa z ryżem b/m 400.1g <b>(GLU, SEL)</b></div> <div>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</div> <div>Ziemniaki gotowane 180.0g</div> <div>Buraczki na ciepło 100.0g</div> <div>Sos warzywny 80.0g<br/><b>(MLE, SEL)</b></div> <div>Brokuły z pary 60.0g</div> | <div>Szarlotka 50.0g<br/><b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem i cytryną 300.0g</div> <div>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g<br/><b>(GLU, RYB, MLE, GOR)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łoPATKA wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g;<br/><b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> |

# DIETA

| Sobota 2025-12-27                                                                                                                                                                                        | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 2                                                                                                                          | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | POSIŁEK 4                                      | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                            | POSIŁEK 6                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2187.7 kcal   B 83.6 g   T 57.5 g   W 347.9 g   SFA 26.9 g   Cukry 90.6 g   Sól 7.1 g   Błonnik 23.7 g</div>       | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div>                          | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 60.0g</div> <div>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Budyń waniliowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>biała rzodkiew 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2412.1 kcal   B 89.6 g   T 63.1 g   W 386.5 g   SFA 30.0 g   Cukry 91.3 g   Sól 8.1 g   Błonnik 26.0 g</div>      | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 60.0g</div> <div>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Budyń waniliowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2506.4 kcal   B 93.8 g   T 64.4 g   W 403.9 g   SFA 30.4 g   Cukry 92.1 g   Sól 8.5 g   Błonnik 26.8 g</div> | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 60.0g</div> <div>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Budyń waniliowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. MATKI<br/>KARMIAĄCEJ<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2506.4 kcal   B 93.8 g   T 64.4 g   W 403.9 g   SFA 30.4 g   Cukry 92.1 g   Sól 8.5 g   Błonnik 26.8 g</div>                   | <div>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEL)</b></div> | <div>ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g <b>(SEL)</b></div> <div>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g <b>(MLE)</b></div> <div>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</div> <div>Surówka z marchewki i jabłka 60.0g</div> <div>jogurt naturalny 50.00g; <b>(MLE)</b></div> | <div>Budyń waniliowy 200.0g <b>(MLE)</b></div> | <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>Pasta z szynki 100.0g <b>(SOJ, MLE, SEL)</b></div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></div> |

# DIETA

| Niedziela 2025-12-28                                                                                                                                                                                       | POSIŁEK 1                                                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK 2                                                                                                                                   | POSIŁEK 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | POSIŁEK 4                                             | POSIŁEK 5                                                                                                                                                                                                                                | POSIŁEK 6                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ I TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2347.6 kcal   B 95.2 g   T 62.5 g   W 367.2 g   SFA 26.6 g   Cukry 112.4 g   Sól 4.6 g   Błonnik 29.2 g</div>        | <div>Kasza manna na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 400.0g<br/><b>(SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g<br/><b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 100.0g</div> <div>Surówka koperkowa 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div>  | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ II TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2525.1 kcal   B 99.9 g   T 64.1 g   W 404.6 g   SFA 26.9 g   Cukry 113.5 g   Sól 5.2 g   Błonnik 31.8 g</div>       | <div>Kasza manna na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 400.0g<br/><b>(SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g<br/><b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 100.0g</div> <div>Surówka koperkowa 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. KOBIETY<br/>CIĘŻARNEJ III<br/>TRYMESTR<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2615.7 kcal   B 102.5 g   T 64.8 g   W 423.3 g   SFA 27.0 g   Cukry 125.3 g   Sól 5.6 g   Błonnik 32.6 g</div> | <div>Kasza manna na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 400.0g<br/><b>(SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g<br/><b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 100.0g</div> <div>Surówka koperkowa 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |
| <div>DIETA SP. MATKI<br/>KARMIAĆCEJ<br/>22-28.12.2025</div> <div>Razem E: 2615.7 kcal   B 102.5 g   T 64.8 g   W 423.3 g   SFA 27.0 g   Cukry 125.3 g   Sól 5.6 g   Błonnik 32.6 g</div>                   | <div>Kasza manna na mleku 300.0g<br/><b>(GLU, MLE)</b></div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; <b>(GLU, SOJ)</b></div> | <div>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</div> <div>Zupa marchewkowa b/m 400.0g<br/><b>(SEL)</b></div> <div>Klops w sosie własnym 160.0g<br/><b>(GLU, JAJ)</b></div> <div>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g <b>(GLU)</b></div> <div>Szpinak z pieca 100.0g</div> <div>Surówka koperkowa 60.0g<br/><b>(JAJ, GOR)</b></div> | <div>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</div> | <div>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</div> <div>Herbata z cukrem 300.0g</div> <div>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; <b>(GLU, MLE)</b></div> | <div>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></div> |