

DIETA

Poniedziałek 2025-12-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2250.7 kcal B 91.5 g T 70.2 g W 329.5 g SFA 27.6 g Cukry 49.3 g Sól 6.4 g Błonnik 34.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2265.3 kcal B 89.6 g T 66.4 g W 345.1 g SFA 27.0 g Cukry 64.1 g Sól 6.5 g Błonnik 37.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g 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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2281.8 kcal B 77.0 g T 69.8 g W 353.5 g SFA 26.3 g Cukry 69.7 g Sól 6.0 g Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2120.3 kcal B 76.9 g T 58.1 g W 340.7 g SFA 21.4 g Cukry 66.7 g Sól 6.2 g Błonnik 38.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 129.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-12-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2249.9 kcal B 100.2 g T 63.5 g W 334.5 g SFA 25.3 g Cukry 60.8 g Sól 8.2 g Błonnik 30.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 180.0g (JAJ, GOR) Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2378.5 kcal B 105.2 g T 62.5 g W 362.1 g SFA 24.4 g Cukry 89.3 g Sól 6.8 g Błonnik 29.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 220.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2361.5 kcal B 96.7 g T 69.1 g W 348.9 g SFA 26.5 g Cukry 94.7 g Sól 6.5 g Błonnik 24.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2186.8 kcal B 94.2 g T 55.9 g W 339.4 g SFA 22.2 g Cukry 87.3 g Sól 6.7 g Błonnik 28.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.4g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-12-31

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2097.7 kcal B 78.7 g T 64.0 g W 322.1 g SFA 26.0 g Cukry 72.4 g Sól 7.7 g Błonnik 41.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Kurczak w galarecie 50.0g (SEL) chleb żytni razowy 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2260.2 kcal B 80.3 g T 63.1 g W 357.2 g SFA 25.5 g Cukry 115.3 g Sól 6.0 g Błonnik 28.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Kurczak w galarecie b/groszku 50.0g (GLU, SOJ, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2316.9 kcal B 71.8 g T 59.4 g W 387.6 g SFA 22.5 g Cukry 120.5 g Sól 5.5 g Błonnik 28.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Kurczak w galarecie b/groszku 50.0g (GLU, SOJ, SEL) Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; poledwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2285.2 kcal B 74.8 g T 59.5 g W 376.2 g SFA 21.5 g Cukry 115.5 g Sól 5.3 g Błonnik 26.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Kurczak w galarecie b/groszku 50.0g (GLU, SOJ, SEL) bułki wrocławskie 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 8.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-12-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2147.4 kcal B 94.5 g T 75.8 g W 294.7 g SFA 30.4 g Cukry 48.8 g Sól 7.0 g Błonnik 47.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	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; (GLU, JAJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2262.2 kcal B 99.8 g T 109.9 g W 231.6 g SFA 46.7 g Cukry 82.5 g Sól 4.1 g Błonnik 25.5 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2096.8 kcal B 99.8 g T 119.9 g W 167.9 g SFA 39.8 g Cukry 32.3 g Sól 2.4 g Błonnik 27.0 g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2201.8 kcal B 79.2 g T 66.7 g W 339.2 g SFA 26.3 g Cukry 81.1 g Sól 6.8 g Błonnik 38.4 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Burak z pieca 100.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-12-30

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2043.1 kcal B 96.8 g T 65.7 g W 289.8 g SFA 26.9 g Cukry 56.8 g Sól 7.4 g Błonnik 52.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 100.0g (JAJ, GOR) Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL) Kalafior z pary 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2286.0 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 232.7 g SFA 47.0 g Cukry 80.6 g Sól 4.2 g Błonnik 24.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2096.8 kcal B 99.4 g T 120.7 g W 166.1 g SFA 40.0 g Cukry 35.6 g Sól 2.9 g Błonnik 25.6 g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2099.5 kcal B 86.1 g T 55.1 g W 327.8 g SFA 23.9 g Cukry 89.7 g Sól 6.2 g Błonnik 30.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-12-31

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2095.7 kcal B 85.9 g T 67.3 g W 309.2 g SFA 28.8 g Cukry 71.4 g Sól 8.4 g Błonnik 50.4 g	Herbata z cytryną b/c 300.0g kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek 50.0g (MLE) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g jabłko 150.00g;	Sernik bez cukru 40.0g (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cytryną b/c 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2235.2 kcal B 99.6 g T 108.3 g W 224.2 g SFA 46.1 g Cukry 83.4 g Sól 2.6 g Błonnik 17.3 g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2055.6 kcal B 98.4 g T 119.7 g W 156.6 g SFA 39.7 g Cukry 37.5 g Sól 2.4 g Błonnik 23.5 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300.0g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300.0g	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2171.8 kcal B 69.2 g T 57.6 g W 359.5 g SFA 23.1 g Cukry 92.5 g Sól 6.5 g Błonnik 33.8 g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cytryną b/c 300.0g kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka barwnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Sernik bez cukru 40.0g (GLU, JAJ, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cytryną b/c 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-12-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2156.9 kcal B 67.3 g T 80.8 g W 296.9 g SFA 27.6 g Cukry 56.5 g Sól 5.4 g Błonnik 21.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2216.8 kcal B 78.1 g T 60.8 g W 358.8 g SFA 13.4 g Cukry 57.1 g Sól 5.6 g Błonnik 34.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2126.2 kcal B 60.8 g T 58.3 g W 348.9 g SFA 10.2 g Cukry 77.8 g Sól 4.9 g Błonnik 26.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2222.4 kcal B 89.0 g T 61.1 g W 348.9 g SFA 23.7 g Cukry 65.0 g Sól 1.2 g Błonnik 35.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Marchew z pieca b/soli 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki b/soli 100.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-12-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2207.5 kcal B 75.6 g T 77.4 g W 307.7 g SFA 26.0 g Cukry 64.0 g Sól 6.1 g Błonnik 24.3 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2141.0 kcal B 71.8 g T 49.8 g W 367.6 g SFA 9.1 g Cukry 82.1 g Sól 5.2 g Błonnik 37.1 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 180.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2206.2 kcal B 70.1 g T 57.5 g W 358.1 g SFA 10.8 g Cukry 103.1 g Sól 4.2 g Błonnik 23.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 120.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2327.6 kcal B 108.1 g T 59.1 g W 354.3 g SFA 23.0 g Cukry 87.2 g Sól 1.6 g Błonnik 28.0 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem b/soli 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony b/soli 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 220.1g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-12-31

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2227.2 kcal B 59.5 g T 72.2 g W 339.6 g SFA 26.9 g Cukry 120.0 g Sól 7.7 g Błonnik 20.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokołami 200.0g (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinia 100.0g kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2324.7 kcal B 50.8 g T 60.6 g W 417.3 g SFA 8.3 g Cukry 129.9 g Sól 5.2 g Błonnik 47.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; rama 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 100.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinia 100.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2239.1 kcal B 54.3 g T 54.6 g W 390.4 g SFA 9.4 g Cukry 132.5 g Sól 5.3 g Błonnik 26.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; rama 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2264.6 kcal B 87.8 g T 54.3 g W 370.8 g SFA 20.7 g Cukry 112.9 g Sól 1.4 g Błonnik 30.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g Sos warzywny b/m b/soli 80.0g (SEL) Makaron b/soli 180.0g (GLU) Dynia z pieca b/soli 130.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-12-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2194.4 kcal B 47.3 g T 67.6 g W 359.3 g SFA 21.3 g Cukry 77.3 g Sól 5.9 g Błonnik 26.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2403.4 kcal B 101.6 g T 71.3 g W 356.3 g SFA 29.6 g Cukry 80.8 g Sól 7.3 g Błonnik 36.7 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g 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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2081.3 kcal B 72.3 g T 56.4 g W 341.0 g SFA 22.2 g Cukry 57.1 g Sól 5.4 g Błonnik 43.6 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1984.0 kcal B 46.8 g T 46.7 g W 368.2 g SFA 7.0 g Cukry 74.6 g Sól 4.0 g Błonnik 46.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2025-12-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2135.2 kcal B 55.4 g T 61.7 g W 345.0 g SFA 19.2 g Cukry 106.7 g Sól 5.4 g Błonnik 22.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony 80.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 220.1g	Pasta z tuńczyka i twarogu 80.1g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2541.1 kcal B 119.0 g T 66.8 g W 379.3 g SFA 27.0 g Cukry 104.6 g Sól 7.6 g Błonnik 29.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Pasta z tuńczyka i twarogu 120.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2147.3 kcal B 68.0 g T 62.0 g W 345.5 g SFA 20.9 g Cukry 62.1 g Sól 5.5 g Błonnik 37.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2050.7 kcal B 51.5 g T 51.1 g W 362.5 g SFA 7.7 g Cukry 75.6 g Sól 4.2 g Błonnik 39.7 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Środa 2025-12-31

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2226.5 kcal B 39.5 g T 62.3 g W 384.0 g SFA 17.6 g Cukry 127.4 g Sól 6.2 g Błonnik 24.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Mus owocowy 50.0g Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2439.0 kcal B 102.2 g T 64.6 g W 374.8 g SFA 27.3 g Cukry 131.5 g Sól 6.0 g Błonnik 28.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Sernik dietetyczny 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2308.9 kcal B 70.5 g T 62.4 g W 388.9 g SFA 22.0 g Cukry 113.3 g Sól 4.4 g Błonnik 46.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Twarożek z rzodkiewką 80.0g (MLE) chleb żytni razowy 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 100.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2385.1 kcal B 49.2 g T 64.1 g W 427.6 g SFA 8.1 g Cukry 122.7 g Sól 5.2 g Błonnik 52.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; rama 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 100.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydżiane 12.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-12-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1417.5 kcal B 60.6 g T 48.8 g W 194.0 g SFA 19.3 g Cukry 53.6 g Sól 2.9 g Błonnik 20.9 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1471.0 kcal B 62.0 g T 50.3 g W 203.8 g SFA 19.1 g Cukry 52.3 g Sól 3.3 g Błonnik 23.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1926.2 kcal B 76.3 g T 67.2 g W 268.0 g SFA 27.3 g Cukry 72.8 g Sól 4.3 g Błonnik 29.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2423.6 kcal B 96.3 g T 73.4 g W 362.2 g SFA 28.9 g Cukry 73.7 g Sól 6.5 g Błonnik 36.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-12-30	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1473.9 kcal B 66.2 g T 43.3 g W 214.2 g SFA 17.6 g Cukry 70.7 g Sól 3.7 g Błonnik 18.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g Gołąbki bez zawijania 90.0g (JAJ) Sos pomidorowy 50.0g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1464.2 kcal B 66.2 g T 42.7 g W 214.1 g SFA 16.9 g Cukry 68.5 g Sól 3.8 g Błonnik 21.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g Gołąbki bez zawijania 90.0g (JAJ) Sos pomidorowy 50.0g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1940.5 kcal B 82.8 g T 59.8 g W 280.7 g SFA 25.0 g Cukry 89.9 g Sól 5.1 g Błonnik 26.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 140.0g Buraczki na ciepło 130.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2458.0 kcal B 105.4 g T 66.8 g W 375.6 g SFA 26.6 g Cukry 96.6 g Sól 7.9 g Błonnik 34.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 180.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-12-31

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1356.7 kcal B 54.6 g T 46.0 g W 189.8 g SFA 17.9 g Cukry 66.1 g Sól 3.8 g Błonnik 16.3 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/c 250.0g pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz ukraiński 200.0g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Słupki marchewki 60.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/c 250.0g ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA D2 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1394.4 kcal B 54.3 g T 46.3 g W 200.4 g SFA 17.4 g Cukry 74.2 g Sól 4.1 g Błonnik 19.8 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/c 300.0g mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 300.1g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Słupki marchewki 60.0g	Herbata z cytryną b/c 300.0g ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA D3 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1862.4 kcal B 68.7 g T 64.0 g W 265.1 g SFA 25.9 g Cukry 94.5 g Sól 5.3 g Błonnik 23.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Słupki marchewki 60.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; ogórek kiszony 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA D4 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2324.0 kcal B 85.2 g T 67.4 g W 359.6 g SFA 26.8 g Cukry 95.7 g Sól 8.3 g Błonnik 31.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; sałata masłowa 10.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Słupki marchewki 60.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-12-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2289.3 kcal B 97.6 g T 70.6 g W 333.7 g SFA 28.7 g Cukry 65.5 g Sól 7.5 g Błonnik 37.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; polędwica Gazdy 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2362.7 kcal B 100.4 g T 72.2 g W 346.3 g SFA 29.2 g Cukry 70.6 g Sól 7.3 g Błonnik 38.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.1g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2589.5 kcal B 106.8 g T 78.0 g W 384.8 g SFA 32.4 g Cukry 71.3 g Sól 8.3 g Błonnik 40.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2589.5 kcal B 106.8 g T 78.0 g W 384.8 g SFA 32.4 g Cukry 71.3 g Sól 8.3 g Błonnik 40.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-12-30

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2310.5 kcal B 103.7 g T 67.5 g W 338.4 g SFA 26.2 g Cukry 75.0 g Sól 7.8 g Błonnik 34.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 160.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR) Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2510.9 kcal B 112.6 g T 70.7 g W 373.8 g SFA 27.4 g Cukry 79.0 g Sól 8.7 g Błonnik 37.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR) Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2606.5 kcal B 114.9 g T 75.4 g W 384.8 g SFA 30.3 g Cukry 79.3 g Sól 9.1 g Błonnik 38.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR) Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2606.5 kcal B 114.9 g T 75.4 g W 384.8 g SFA 30.3 g Cukry 79.3 g Sól 9.1 g Błonnik 38.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR) Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-12-31

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2352.6 kcal B 85.3 g T 67.9 g W 366.6 g SFA 27.3 g Cukry 131.6 g Sól 6.5 g Błonnik 34.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek 30.0g (MLE) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g jabłko 150.00g;	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2528.8 kcal B 91.0 g T 70.0 g W 401.4 g SFA 27.9 g Cukry 132.6 g Sól 7.1 g Błonnik 37.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek 30.0g (MLE) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 100.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2635.0 kcal B 95.7 g T 71.2 g W 421.0 g SFA 28.4 g Cukry 145.3 g Sól 7.4 g Błonnik 37.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek 50.0g (MLE) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 100.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2635.0 kcal B 95.7 g T 71.2 g W 421.0 g SFA 28.4 g Cukry 145.3 g Sól 7.4 g Błonnik 37.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mandarynka 1 szt 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek 50.0g (MLE) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; natka pietruszki 2.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 100.0g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sernik 40.0g (GLU, JAJ, MLE) kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)