

DIETA

Poniedziałek 2025-06-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2307.6 kcal B 81.3 g T 78.0 g W 338.9 g SFA 26.1 g Cukry 51.7 g Sól 6.3 g Błonnik 37.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2325.8 kcal B 80.3 g T 74.1 g W 354.6 g SFA 25.3 g Cukry 67.3 g Sól 6.2 g Błonnik 41.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dyńia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 30.06-06.07.2025 Razem E: 2311.3 kcal B 76.1 g T 71.7 g W 358.0 g SFA 26.4 g Cukry 70.7 g Sól 6.0 g Błonnik 35.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Dyńia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; pomidor bez skóry 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 30.06-06.07.2025 Razem E: 2097.9 kcal B 76.1 g T 54.4 g W 344.5 g SFA 21.2 g Cukry 67.6 g Sól 6.3 g Błonnik 39.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dyńia z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Mięso pieczone w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2219.4 kcal B 104.8 g T 66.1 g W 317.3 g SFA 26.1 g Cukry 70.6 g Sól 7.3 g Błonnik 33.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Młoda kapusta 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2124.4 kcal B 105.2 g T 58.3 g W 310.5 g SFA 23.8 g Cukry 61.8 g Sól 6.9 g Błonnik 34.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 30.06-06.07.2025 Razem E: 2179.1 kcal B 104.5 g T 60.2 g W 317.7 g SFA 25.4 g Cukry 66.2 g Sól 6.6 g Błonnik 28.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 30.06-06.07.2025 Razem E: 2041.3 kcal B 106.0 g T 48.7 g W 310.5 g SFA 21.3 g Cukry 61.8 g Sól 6.9 g Błonnik 34.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 148.8g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2159.6 kcal B 83.8 g T 66.4 g W 330.0 g SFA 27.7 g Cukry 59.5 g Sól 7.1 g Błonnik 46.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2276.6 kcal B 82.0 g T 64.6 g W 357.1 g SFA 28.0 g Cukry 79.6 g Sól 6.9 g Błonnik 29.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 30.06-06.07.2025 Razem E: 2276.1 kcal B 66.3 g T 64.8 g W 372.0 g SFA 25.8 g Cukry 78.9 g Sól 6.2 g Błonnik 30.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; banan 120.00g; łopatką wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 30.06-06.07.2025 Razem E: 2201.9 kcal B 70.7 g T 58.2 g W 362.1 g SFA 21.6 g Cukry 76.6 g Sól 5.7 g Błonnik 27.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 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 ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; banan 120.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2383.2 kcal B 94.2 g T 71.0 g W 356.5 g SFA 29.8 g Cukry 56.7 g Sól 6.2 g Błonnik 29.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2327.2 kcal B 86.2 g T 57.7 g W 379.5 g SFA 23.2 g Cukry 74.3 g Sól 6.2 g Błonnik 28.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 30.06-06.07.2025 Razem E: 2458.1 kcal B 89.5 g T 64.3 g W 393.0 g SFA 25.6 g Cukry 84.4 g Sól 6.0 g Błonnik 24.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; pomidor bez skóry 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 30.06-06.07.2025 Razem E: 2239.0 kcal B 86.5 g T 48.6 g W 377.6 g SFA 20.5 g Cukry 75.7 g Sól 6.2 g Błonnik 28.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Pieczony burak 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-07-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2212.3 kcal B 91.7 g T 66.8 g W 323.7 g SFA 25.4 g Cukry 58.6 g Sól 5.3 g Błonnik 26.7 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka coleslaw 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2278.9 kcal B 93.2 g T 62.0 g W 351.7 g SFA 25.6 g Cukry 64.3 g Sól 5.4 g Błonnik 30.6 g	Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Krem daktylowo-kakaowy 80.0g Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 30.06-06.07.2025 Razem E: 2224.9 kcal B 91.6 g T 55.9 g W 350.6 g SFA 23.5 g Cukry 105.5 g Sól 5.2 g Błonnik 24.0 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 30.06-06.07.2025 Razem E: 2157.9 kcal B 92.0 g T 49.4 g W 349.5 g SFA 20.2 g Cukry 102.7 g Sól 5.4 g Błonnik 27.6 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 198.4g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-07-05

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2303.0 kcal B 97.8 g T 67.8 g W 339.9 g SFA 25.5 g Cukry 54.8 g Sól 6.4 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2324.4 kcal B 96.8 g T 68.5 g W 343.5 g SFA 25.0 g Cukry 61.0 g Sól 6.4 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Cukinia z pieca 80.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2308.5 kcal B 87.2 g T 66.9 g W 349.8 g SFA 24.2 g Cukry 64.5 g Sól 6.7 g Błonnik 22.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Cukinia z pieca 100.0g</p> <p>bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2136.4 kcal B 89.2 g T 50.7 g W 344.4 g SFA 19.9 g Cukry 61.3 g Sól 6.9 g Błonnik 28.5 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Cukinia z pieca 79.4g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.1g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.0g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

DIETA

Niedziela 2025-07-06

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2501.5 kcal B 100.3 g T 81.3 g W 362.8 g SFA 33.4 g Cukry 101.9 g Sól 6.8 g Błonnik 41.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2356.9 kcal B 94.9 g T 55.5 g W 382.4 g SFA 24.8 g Cukry 116.2 g Sól 5.5 g Błonnik 27.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 30.06-06.07.2025 Razem E: 2405.1 kcal B 94.6 g T 56.6 g W 391.3 g SFA 23.8 g Cukry 123.1 g Sól 5.2 g Błonnik 23.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 30.06-06.07.2025 Razem E: 2384.4 kcal B 98.4 g T 54.2 g W 386.7 g SFA 22.1 g Cukry 118.3 g Sól 5.2 g Błonnik 24.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2294.5 kcal B 83.8 g T 80.3 g W 338.5 g SFA 25.7 g Cukry 57.7 g Sól 7.1 g Błonnik 59.5 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatkka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60.0g</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2204.8 kcal B 98.7 g T 109.9 g W 218.1 g SFA 46.7 g Cukry 73.1 g Sól 4.2 g Błonnik 25.8 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2419.8 kcal B 88.3 g T 63.5 g W 391.8 g SFA 24.8 g Cukry 83.3 g Sól 8.3 g Błonnik 40.8 g</p>	<p>Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; poledwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatkka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Mus owocowy 100.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; poledwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2280.1 kcal B 87.4 g T 63.2 g W 357.6 g SFA 24.8 g Cukry 56.7 g Sól 8.3 g Błonnik 38.3 g</p>	<p>Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatkka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Mus owocowy 100.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; poledwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

DIETA

Wtorek 2025-07-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2157.3 kcal B 110.7 g T 71.9 g W 291.1 g SFA 26.6 g Cukry 53.1 g Sól 8.0 g Błonnik 50.4 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2244.0 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 222.2 g SFA 47.0 g Cukry 70.2 g Sól 4.2 g Błonnik 24.3 g</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2080.5 kcal B 101.2 g T 56.5 g W 305.8 g SFA 22.2 g Cukry 68.5 g Sól 5.7 g Błonnik 30.4 g</p>	<p>Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Szpinak z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Mus owocowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV-V CUKRZYCOWO- OSZCZĘDZAJĄCA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2057.3 kcal B 109.2 g T 60.6 g W 280.7 g SFA 25.2 g Cukry 59.2 g Sól 6.4 g Błonnik 27.0 g</p>	<p>Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Szpinak z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

DIETA

Środa 2025-07-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2111.5 kcal B 91.6 g T 66.1 g W 314.5 g SFA 25.2 g Cukry 54.6 g Sól 8.0 g Błonnik 56.7 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2241.5 kcal B 99.7 g T 108.2 g W 224.9 g SFA 46.1 g Cukry 63.0 g Sól 2.4 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2354.8 kcal B 72.2 g T 55.7 g W 409.3 g SFA 20.9 g Cukry 105.2 g Sól 7.2 g Błonnik 39.6 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Mus owocowy 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2169.6 kcal B 71.4 g T 55.1 g W 364.5 g SFA 21.0 g Cukry 64.3 g Sól 7.1 g Błonnik 37.6 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Mus owocowy 100.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>

DIETA

Czwartek 2025-07-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2214.0 kcal B 87.4 g T 61.4 g W 358.8 g SFA 23.5 g Cukry 60.8 g Sól 7.1 g Błonnik 62.2 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) gruszka 150.00g;</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2249.6 kcal B 103.5 g T 114.4 g W 213.2 g SFA 47.4 g Cukry 70.1 g Sól 2.7 g Błonnik 21.9 g</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2413.9 kcal B 96.0 g T 49.5 g W 413.0 g SFA 20.5 g Cukry 81.7 g Sól 7.0 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>Mus owocowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta warzywna 50.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;</p>	<p>Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA IV-V CUKRZYCOWO- OSZCZĘDZAJĄCA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2432.7 kcal B 90.6 g T 59.5 g W 401.1 g SFA 23.4 g Cukry 80.1 g Sól 7.3 g Błonnik 37.2 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta warzywna 50.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

DIETA

Piątek 2025-07-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2148.0 kcal B 87.2 g T 63.9 g W 328.4 g SFA 22.1 g Cukry 64.4 g Sól 6.1 g Błonnik 54.0 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 149.9g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.5g ziemniaki 180.00g;</p>	<p>jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2236.3 kcal B 99.7 g T 108.8 g W 224.3 g SFA 46.2 g Cukry 66.0 g Sól 2.6 g Błonnik 18.1 g</p>	<p>Płynna- płatki ryżowe na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki ryżowe na mleku 500.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany b/m płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany b/m płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany b/m płynna S5 499.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2277.5 kcal B 98.1 g T 48.3 g W 380.8 g SFA 19.7 g Cukry 97.3 g Sól 6.9 g Błonnik 38.3 g</p>	<p>Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2205.3 kcal B 99.4 g T 49.1 g W 358.0 g SFA 19.7 g Cukry 81.4 g Sól 6.7 g Błonnik 34.9 g</p>	<p>Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 200.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g;</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>

DIETA

Sobota 2025-07-05	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2285.0 kcal B 102.8 g T 73.1 g W 332.0 g SFA 26.8 g Cukry 58.6 g Sól 8.2 g Błonnik 56.1 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2248.1 kcal B 101.9 g T 108.2 g W 224.1 g SFA 46.0 g Cukry 69.8 g Sól 2.7 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2500.8 kcal B 97.3 g T 68.1 g W 389.7 g SFA 23.9 g Cukry 102.9 g Sól 8.4 g Błonnik 31.0 g</p>	<p>Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV-V CUKRZYCOWO- OSZCZĘDZAJĄCA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2198.6 kcal B 96.0 g T 60.8 g W 330.5 g SFA 23.6 g Cukry 48.8 g Sól 8.2 g Błonnik 27.9 g</p>	<p>Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

DIETA

Niedziela 2025-07-06	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2180.5 kcal B 96.7 g T 59.0 g W 341.7 g SFA 24.4 g Cukry 62.0 g Sól 7.9 g Błonnik 53.9 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g</p>	<p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2189.2 kcal B 99.5 g T 108.2 g W 212.8 g SFA 46.1 g Cukry 72.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2351.5 kcal B 99.7 g T 52.5 g W 387.3 g SFA 21.7 g Cukry 77.6 g Sól 6.6 g Błonnik 37.9 g</p>	<p>Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; poledwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Mus owocowy 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV-V CUKRZYCOWO- OSZCZĘDZAJĄCA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2284.6 kcal B 99.6 g T 51.4 g W 372.4 g SFA 21.6 g Cukry 67.7 g Sól 6.6 g Błonnik 35.7 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

DIETA

Poniedziałek 2025-06-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2325.5 kcal B 44.8 g T 80.0 g W 368.7 g SFA 21.7 g Cukry 64.1 g Sól 6.0 g Błonnik 28.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2442.8 kcal B 115.6 g T 72.4 g W 347.2 g SFA 29.5 g Cukry 64.4 g Sól 6.9 g Błonnik 33.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR) Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; schab, gotowany 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2158.1 kcal B 62.5 g T 65.6 g W 352.8 g SFA 22.6 g Cukry 60.7 g Sól 5.5 g Błonnik 50.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2080.4 kcal B 50.2 g T 51.4 g W 377.6 g SFA 7.3 g Cukry 71.3 g Sól 4.4 g Błonnik 47.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Wtorek 2025-07-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 1994.8 kcal B 53.1 g T 52.4 g W 337.6 g SFA 16.4 g Cukry 89.2 g Sól 4.4 g Błonnik 28.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Marchew z pieca 150.0g</p> <p>Tofu w sosie koperkowym (70g) 120.0g (SOJ, SEL)</p> <p>ziemniaki 300.00g;</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g</p>
<p>DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2373.9 kcal B 115.3 g T 70.2 g W 336.3 g SFA 28.4 g Cukry 87.2 g Sól 8.0 g Błonnik 33.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa minestrone 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL)</p> <p>Młoda kapusta 150.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p> <p>ziemniaki 180.00g;</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2267.1 kcal B 69.9 g T 65.4 g W 371.2 g SFA 22.6 g Cukry 72.2 g Sól 5.8 g Błonnik 43.0 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</p> <p>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g (SEL)</p> <p>Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL)</p> <p>Młoda kapusta 130.0g</p> <p>ziemniaki 200.00g;</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. WEGAŃSKA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2147.1 kcal B 51.7 g T 56.0 g W 379.0 g SFA 9.6 g Cukry 84.6 g Sól 4.7 g Błonnik 40.3 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</p> <p>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g (SEL)</p> <p>Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL)</p> <p>Młoda kapusta 130.0g</p> <p>ziemniaki 200.00g;</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g</p>

DIETA

Środa 2025-07-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2120.7 kcal B 40.7 g T 63.2 g W 355.6 g SFA 21.3 g Cukry 66.4 g Sól 6.6 g Błonnik 26.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2441.0 kcal B 109.4 g T 69.4 g W 362.2 g SFA 30.9 g Cukry 77.7 g Sól 6.6 g Błonnik 34.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 120.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2261.6 kcal B 86.9 g T 76.0 g W 329.4 g SFA 29.0 g Cukry 62.1 g Sól 6.1 g Błonnik 43.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP. WEGAŃSKA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2134.0 kcal B 45.0 g T 64.1 g W 367.6 g SFA 8.7 g Cukry 84.1 g Sól 4.9 g Błonnik 49.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>banan 120.00g;</p>

DIETA

Czwartek 2025-07-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2246.5 kcal B 47.6 g T 61.4 g W 382.3 g SFA 20.3 g Cukry 75.2 g Sól 6.2 g Błonnik 21.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym (50g) 130.1g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2493.2 kcal B 113.9 g T 66.7 g W 373.3 g SFA 26.1 g Cukry 75.4 g Sól 7.1 g Błonnik 28.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) arbuz 150.00g;	Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2122.5 kcal B 66.3 g T 54.3 g W 359.2 g SFA 21.3 g Cukry 69.1 g Sól 4.7 g Błonnik 33.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z marchewki i twarogu 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2064.0 kcal B 43.7 g T 52.1 g W 375.4 g SFA 8.1 g Cukry 77.1 g Sól 4.7 g Błonnik 35.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Piątek 2025-07-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2062.5 kcal B 56.3 g T 51.2 g W 351.4 g SFA 16.2 g Cukry 72.5 g Sól 5.2 g Błonnik 25.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 199.9g Burger rybny (dorsz) 80.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 300.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2355.2 kcal B 106.7 g T 67.2 g W 343.8 g SFA 27.2 g Cukry 74.1 g Sól 6.1 g Błonnik 27.7 g	Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 199.9g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2305.9 kcal B 72.9 g T 62.8 g W 378.5 g SFA 21.9 g Cukry 60.9 g Sól 4.2 g Błonnik 47.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 100.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2198.3 kcal B 55.4 g T 46.7 g W 407.4 g SFA 6.9 g Cukry 73.9 g Sól 4.0 g Błonnik 52.7 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 100.0g Stupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-07-05

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2246.7 kcal B 50.5 g T 59.5 g W 386.1 g SFA 17.3 g Cukry 78.2 g Sól 6.8 g Błonnik 26.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 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 śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 250.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g bułka grahamka 50.00g; (GLU)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2501.8 kcal B 110.4 g T 73.5 g W 364.1 g SFA 27.7 g Cukry 77.9 g Sól 7.1 g Błonnik 30.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 120.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2253.6 kcal B 79.1 g T 70.3 g W 345.0 g SFA 23.3 g Cukry 55.0 g Sól 5.7 g Błonnik 34.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2144.9 kcal B 52.8 g T 62.7 g W 364.3 g SFA 8.2 g Cukry 70.6 g Sól 4.7 g Błonnik 40.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Niedziela 2025-07-06

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2340.6 kcal B 59.0 g T 72.3 g W 374.5 g SFA 24.5 g Cukry 68.5 g Sól 5.4 g Błonnik 30.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) (GLU) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2531.6 kcal B 109.9 g T 65.9 g W 387.8 g SFA 28.6 g Cukry 117.7 g Sól 7.0 g Błonnik 28.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtusty 120.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2243.1 kcal B 78.5 g T 60.6 g W 370.3 g SFA 23.5 g Cukry 100.1 g Sól 5.8 g Błonnik 47.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2234.2 kcal B 57.5 g T 66.9 g W 380.4 g SFA 9.6 g Cukry 67.0 g Sól 5.2 g Błonnik 60.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-06-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2279.9 kcal B 62.4 g T 85.0 g W 325.1 g SFA 26.1 g Cukry 56.1 g Sól 6.2 g Błonnik 22.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; poledwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2281.0 kcal B 71.5 g T 66.1 g W 372.1 g SFA 11.5 g Cukry 58.9 g Sól 5.8 g Błonnik 40.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2345.8 kcal B 66.4 g T 73.2 g W 366.9 g SFA 12.2 g Cukry 77.3 g Sól 4.9 g Błonnik 26.6 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2363.5 kcal B 93.5 g T 72.9 g W 355.1 g SFA 25.0 g Cukry 65.3 g Sól 1.2 g Błonnik 38.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2118.4 kcal B 85.9 g T 73.9 g W 283.0 g SFA 26.5 g Cukry 75.6 g Sól 6.4 g Błonnik 20.0 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka barznika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Młoda kapusta 150.0g ziemniaki 180.00g;	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 10.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2139.0 kcal B 81.0 g T 50.4 g W 355.9 g SFA 9.7 g Cukry 82.8 g Sól 4.2 g Błonnik 33.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 399.9g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Młoda kapusta 150.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2165.0 kcal B 78.3 g T 55.5 g W 346.1 g SFA 9.8 g Cukry 77.9 g Sól 4.8 g Błonnik 27.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 501.9g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 250.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2058.3 kcal B 101.8 g T 55.5 g W 303.1 g SFA 21.6 g Cukry 63.8 g Sól 1.6 g Błonnik 31.6 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-07-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP. BEZGLUTENOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2102.2 kcal B 65.8 g T 72.5 g W 302.3 g SFA 26.5 g Cukry 60.8 g Sól 7.2 g Błonnik 22.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180.0g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP. BEZMLECZNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2225.0 kcal B 70.5 g T 48.6 g W 396.0 g SFA 10.6 g Cukry 78.3 g Sól 5.3 g Błonnik 40.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>banan 120.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2037.1 kcal B 53.0 g T 53.6 g W 341.0 g SFA 9.2 g Cukry 79.3 g Sól 4.9 g Błonnik 20.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180.0g</p> <p>Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>banan 120.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2284.6 kcal B 82.6 g T 52.5 g W 388.0 g SFA 19.4 g Cukry 68.3 g Sól 1.0 g Błonnik 35.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 360.0g (GLU)</p> <p>Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb niskosodowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>banan 120.00g;</p>

DIETA

Czwartek 2025-07-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2264.9 kcal B 75.0 g T 70.7 g W 337.3 g SFA 24.3 g Cukry 60.4 g Sól 6.8 g Błonnik 16.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g 160.0g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) arbuz 100.00g;	Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2347.0 kcal B 76.9 g T 57.8 g W 398.6 g SFA 10.8 g Cukry 62.5 g Sól 6.3 g Błonnik 32.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2346.5 kcal B 75.0 g T 58.9 g W 384.9 g SFA 10.6 g Cukry 85.8 g Sól 6.2 g Błonnik 16.6 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GOR, SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2358.6 kcal B 97.4 g T 54.6 g W 385.2 g SFA 22.6 g Cukry 75.1 g Sól 1.3 g Błonnik 26.7 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-07-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP. BEZGLUTENOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2092.5 kcal B 74.3 g T 67.8 g W 300.7 g SFA 23.7 g Cukry 59.3 g Sól 5.3 g Błonnik 18.6 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE)</p> <p>Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR)</p> <p>ziemniaki 180.00g;</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP. BEZMLECZNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2159.1 kcal B 67.6 g T 44.7 g W 387.6 g SFA 7.4 g Cukry 69.7 g Sól 5.0 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Bukiet warzyw 200.0g</p> <p>ziemniaki 220.00g;</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2214.6 kcal B 55.6 g T 54.3 g W 383.4 g SFA 8.6 g Cukry 73.6 g Sól 4.1 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>ziemniaki 200.00g;</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2243.9 kcal B 95.2 g T 56.2 g W 353.2 g SFA 22.0 g Cukry 108.1 g Sól 1.4 g Błonnik 30.7 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE)</p> <p>Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik jaglany 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Bukiet warzyw 199.9g</p> <p>ziemniaki 180.00g;</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

DIETA

Sobota 2025-07-05

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2210.4 kcal B 78.9 g T 75.6 g W 309.3 g SFA 25.9 g Cukry 59.5 g Sól 6.0 g Błonnik 19.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2408.5 kcal B 78.3 g T 71.4 g W 380.0 g SFA 12.3 g Cukry 73.7 g Sól 5.8 g Błonnik 35.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g bułka grahamka 50.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2124.7 kcal B 69.2 g T 56.7 g W 340.5 g SFA 9.5 g Cukry 78.4 g Sól 4.2 g Błonnik 21.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g płatki jaglane 10.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 30.06-06.07.2025 Razem E: 2207.5 kcal B 92.4 g T 63.4 g W 330.0 g SFA 22.4 g Cukry 67.2 g Sól 1.4 g Błonnik 28.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Mus owocowy 150.0g płatki jaglane 10.00g;

DIETA

Niedziela 2025-07-06

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP. BEZGLUTENOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2134.1 kcal B 75.2 g T 65.1 g W 315.7 g SFA 25.6 g Cukry 106.2 g Sól 6.0 g Błonnik 19.7 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>ziemniaki 180.00g;</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP. BEZMLECZNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2392.6 kcal B 86.6 g T 64.9 g W 380.7 g SFA 18.2 g Cukry 103.4 g Sól 5.0 g Błonnik 31.6 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2266.7 kcal B 72.1 g T 49.0 g W 390.8 g SFA 10.2 g Cukry 130.9 g Sól 4.5 g Błonnik 25.2 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 535.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p> <p>ziemniaki 200.00g;</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2320.0 kcal B 96.0 g T 51.6 g W 382.0 g SFA 22.7 g Cukry 119.8 g Sól 1.4 g Błonnik 29.4 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

DIETA

Poniedziałek 2025-06-30

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 30.06-06.07.2025 Razem E: 2308.2 kcal B 84.1 g T 75.0 g W 345.6 g SFA 25.9 g Cukry 72.3 g Sól 6.5 g Błonnik 43.8 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 30.06-06.07.2025 Razem E: 2576.8 kcal B 90.6 g T 79.7 g W 397.3 g SFA 26.4 g Cukry 73.6 g Sól 7.1 g Błonnik 47.7 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 30.06-06.07.2025 Razem E: 2670.4 kcal B 93.9 g T 81.4 g W 414.1 g SFA 26.9 g Cukry 73.8 g Sól 7.6 g Błonnik 48.8 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 30.06-06.07.2025 Razem E: 2670.4 kcal B 93.9 g T 81.4 g W 414.1 g SFA 26.9 g Cukry 73.8 g Sól 7.6 g Błonnik 48.8 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-01

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2297.1 kcal B 113.3 g T 68.7 g W 325.3 g SFA 27.2 g Cukry 69.5 g Sól 7.7 g Błonnik 39.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 500.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 160.00g;</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2394.2 kcal B 118.6 g T 71.2 g W 339.2 g SFA 27.9 g Cukry 69.8 g Sól 8.5 g Błonnik 39.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)</p>	<p>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)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2485.7 kcal B 121.9 g T 72.2 g W 357.0 g SFA 28.4 g Cukry 73.1 g Sól 8.8 g Błonnik 40.9 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE)</p>	<p>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)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2485.7 kcal B 121.9 g T 72.2 g W 357.0 g SFA 28.4 g Cukry 73.1 g Sól 8.8 g Błonnik 40.9 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE)</p>	<p>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)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

DIETA

Środa 2025-07-02

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 30.06-06.07.2025 Razem E: 2221.7 kcal B 85.3 g T 68.8 g W 331.7 g SFA 28.7 g Cukry 69.3 g Sól 7.1 g Błonnik 33.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 30.06-06.07.2025 Razem E: 2453.2 kcal B 92.7 g T 71.4 g W 377.5 g SFA 29.3 g Cukry 69.9 g Sól 7.9 g Błonnik 35.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 30.06-06.07.2025 Razem E: 2511.3 kcal B 95.0 g T 72.0 g W 388.5 g SFA 29.5 g Cukry 70.1 g Sól 8.2 g Błonnik 36.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 30.06-06.07.2025 Razem E: 2511.3 kcal B 95.0 g T 72.0 g W 388.5 g SFA 29.5 g Cukry 70.1 g Sól 8.2 g Błonnik 36.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-03

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 30.06-06.07.2025 Razem E: 2274.1 kcal B 89.2 g T 60.6 g W 359.0 g SFA 24.5 g Cukry 66.4 g Sól 6.1 g Błonnik 33.1 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; poledwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 60.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 30.06-06.07.2025 Razem E: 2435.0 kcal B 93.5 g T 61.6 g W 393.5 g SFA 24.7 g Cukry 67.2 g Sól 6.7 g Błonnik 35.1 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; poledwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 30.06-06.07.2025 Razem E: 2558.1 kcal B 97.7 g T 63.7 g W 417.0 g SFA 25.3 g Cukry 71.0 g Sól 7.0 g Błonnik 37.8 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; poledwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 30.06-06.07.2025 Razem E: 2558.1 kcal B 97.7 g T 63.7 g W 417.0 g SFA 25.3 g Cukry 71.0 g Sól 7.0 g Błonnik 37.8 g	Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; poledwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g arbuz 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-07-04

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2368.6 kcal B 93.6 g T 66.1 g W 364.2 g SFA 24.5 g Cukry 79.0 g Sól 5.1 g Błonnik 36.1 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy i pomidorów 30.1g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 405.5g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 160.00g;</p>	<p>jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2601.6 kcal B 100.8 g T 67.3 g W 413.3 g SFA 24.8 g Cukry 80.3 g Sól 5.9 g Błonnik 40.3 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy i pomidorów 30.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 445.5g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 200.00g;</p>	<p>jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2659.7 kcal B 102.7 g T 69.1 g W 422.2 g SFA 25.0 g Cukry 80.7 g Sól 6.2 g Błonnik 41.4 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 220.00g;</p>	<p>jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2659.7 kcal B 102.7 g T 69.1 g W 422.2 g SFA 25.0 g Cukry 80.7 g Sól 6.2 g Błonnik 41.4 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 220.00g;</p>	<p>jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

DIETA

Sobota 2025-07-05

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2381.0 kcal B 102.1 g T 71.7 g W 348.1 g SFA 26.6 g Cukry 74.9 g Sól 6.8 g Błonnik 33.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łożatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki z koperkiem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2548.4 kcal B 107.8 g T 73.2 g W 381.8 g SFA 27.0 g Cukry 75.4 g Sól 7.6 g Błonnik 35.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łożatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2677.0 kcal B 113.1 g T 75.6 g W 403.6 g SFA 27.9 g Cukry 79.8 g Sól 8.2 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łożatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2677.0 kcal B 113.1 g T 75.6 g W 403.6 g SFA 27.9 g Cukry 79.8 g Sól 8.2 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łożatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.1g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Herbata z cukrem 300.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

DIETA

Niedziela 2025-07-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2367.5 kcal B 95.4 g T 57.6 g W 380.4 g SFA 24.7 g Cukry 107.8 g Sól 6.2 g Błonnik 32.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2548.4 kcal B 103.2 g T 59.6 g W 414.4 g SFA 25.5 g Cukry 109.0 g Sól 6.8 g Błonnik 34.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2655.4 kcal B 106.7 g T 60.6 g W 436.3 g SFA 25.7 g Cukry 111.8 g Sól 7.2 g Błonnik 36.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2644.1 kcal B 106.7 g T 60.6 g W 433.4 g SFA 25.7 g Cukry 109.5 g Sól 7.2 g Błonnik 36.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)</p>	<p>Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

DIETA

Poniedziałek 2025-06-30

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 30.06-06.07.2025 Razem E: 1416.6 kcal B 55.8 g T 50.4 g W 195.5 g SFA 18.7 g Cukry 57.1 g Sól 2.9 g Błonnik 21.1 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz biały 200.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 30.06-06.07.2025 Razem E: 1402.6 kcal B 54.1 g T 50.7 g W 193.7 g SFA 18.3 g Cukry 54.8 g Sól 3.0 g Błonnik 23.0 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.0g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 30.06-06.07.2025 Razem E: 1899.9 kcal B 69.1 g T 68.9 g W 264.9 g SFA 26.4 g Cukry 74.4 g Sól 4.3 g Błonnik 28.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 129.9g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 30.06-06.07.2025 Razem E: 2493.2 kcal B 87.2 g T 82.2 g W 371.1 g SFA 27.8 g Cukry 79.4 g Sól 6.4 g Błonnik 40.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 149.9g (JAJ, GOR)	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-01

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 30.06-06.07.2025 Razem E: 1364.1 kcal B 72.4 g T 43.8 g W 179.4 g SFA 18.3 g Cukry 54.8 g Sól 3.8 g Błonnik 18.4 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; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa minestrone 200.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Marchew z pieca 100.0g ziemniaki 100.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 30.06-06.07.2025 Razem E: 1331.2 kcal B 70.8 g T 43.7 g W 173.7 g SFA 17.8 g Cukry 52.5 g Sól 3.8 g Błonnik 20.4 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; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Marchew z pieca 100.0g ziemniaki 120.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 30.06-06.07.2025 Razem E: 1739.2 kcal B 85.4 g T 59.0 g W 228.9 g SFA 25.6 g Cukry 71.1 g Sól 5.0 g Błonnik 24.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g ziemniaki 140.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 30.06-06.07.2025 Razem E: 2298.3 kcal B 113.6 g T 68.1 g W 324.3 g SFA 28.0 g Cukry 75.7 g Sól 7.9 g Błonnik 33.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-02

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 30.06-06.07.2025 Razem E: 1458.2 kcal B 58.3 g T 45.2 g W 215.3 g SFA 19.8 g Cukry 70.2 g Sól 3.4 g Błonnik 20.7 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z żółtym grochem 200.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	banan 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 30.06-06.07.2025 Razem E: 1458.1 kcal B 58.2 g T 45.6 g W 215.6 g SFA 19.2 g Cukry 67.6 g Sól 3.4 g Błonnik 23.1 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 30.06-06.07.2025 Razem E: 1886.1 kcal B 71.5 g T 61.6 g W 275.2 g SFA 27.2 g Cukry 86.9 g Sól 4.5 g Błonnik 26.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180.0g (MLE) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 30.06-06.07.2025 Razem E: 2409.9 kcal B 91.2 g T 67.7 g W 377.4 g SFA 28.6 g Cukry 90.1 g Sól 7.0 g Błonnik 36.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-03

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 30.06-06.07.2025 Razem E: 1405.7 kcal B 61.6 g T 48.5 g W 189.4 g SFA 19.8 g Cukry 44.6 g Sól 2.8 g Błonnik 17.3 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.1g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 40.0g Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 30.06-06.07.2025 Razem E: 1416.8 kcal B 61.8 g T 48.7 g W 192.5 g SFA 19.2 g Cukry 42.9 g Sól 2.8 g Błonnik 19.2 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.1g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 50.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 30.06-06.07.2025 Razem E: 1912.7 kcal B 76.2 g T 66.4 g W 264.0 g SFA 27.3 g Cukry 63.2 g Sól 3.8 g Błonnik 23.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 40.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 30.06-06.07.2025 Razem E: 2495.7 kcal B 99.7 g T 75.4 g W 370.7 g SFA 31.5 g Cukry 66.5 g Sól 6.4 g Błonnik 32.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-07-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
<p>DIETA D1 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 1381.3 kcal B 55.9 g T 42.4 g W 202.5 g SFA 16.2 g Cukry 71.6 g Sól 2.2 g Błonnik 15.7 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Galaretka z owocami 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik jaglany 200.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA D2 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 1372.9 kcal B 54.8 g T 42.8 g W 201.3 g SFA 15.8 g Cukry 69.2 g Sól 2.1 g Błonnik 17.2 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Galaretka z owocami 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA D3 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 1834.4 kcal B 71.7 g T 61.1 g W 260.1 g SFA 23.9 g Cukry 88.1 g Sól 3.0 g Błonnik 20.2 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 40.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Galaretka z owocami 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA D4 30.06-06.07.2025</p> <p>Razem E: 2336.8 kcal B 92.9 g T 65.3 g W 359.2 g SFA 25.2 g Cukry 91.9 g Sól 5.3 g Błonnik 29.2 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki ryżowe na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Galaretka z owocami 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 150.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

DIETA

Sobota 2025-07-05

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 30.06-06.07.2025 Razem E: 1507.4 kcal B 72.8 g T 48.0 g W 204.4 g SFA 18.0 g Cukry 51.0 g Sól 3.1 g Błonnik 16.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 30.06-06.07.2025 Razem E: 1498.3 kcal B 71.7 g T 48.0 g W 203.8 g SFA 17.5 g Cukry 49.0 g Sól 3.1 g Błonnik 18.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 30.06-06.07.2025 Razem E: 1915.6 kcal B 83.2 g T 62.9 g W 264.6 g SFA 24.9 g Cukry 68.9 g Sól 3.8 g Błonnik 21.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 30.06-06.07.2025 Razem E: 2535.2 kcal B 111.3 g T 73.7 g W 371.3 g SFA 27.9 g Cukry 77.1 g Sól 6.8 g Błonnik 30.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-07-06

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 30.06-06.07.2025 Razem E: 1555.2 kcal B 63.7 g T 50.1 g W 221.0 g SFA 21.0 g Cukry 90.1 g Sól 3.2 g Błonnik 16.1 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz czerwony 200.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 30.06-06.07.2025 Razem E: 1557.5 kcal B 62.2 g T 50.2 g W 223.5 g SFA 20.4 g Cukry 94.0 g Sól 3.3 g Błonnik 17.9 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony 300.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 30.06-06.07.2025 Razem E: 2002.8 kcal B 76.3 g T 68.2 g W 281.8 g SFA 29.3 g Cukry 111.3 g Sól 4.2 g Błonnik 20.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 300.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 30.06-06.07.2025 Razem E: 2607.0 kcal B 101.9 g T 79.8 g W 385.8 g SFA 33.4 g Cukry 116.3 g Sól 6.6 g Błonnik 30.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 150.0g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)