

Diety

Środa 2026-03-18

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2376.6 kcal B 85.0 g T 69.5 g W 375.1 g SFA 28.0 g Cukry 88.5 g Sól 4.9 g Błonnik 34.4 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2390.9 kcal B 82.2 g T 69.7 g W 378.2 g SFA 28.0 g Cukry 93.2 g Sól 4.9 g Błonnik 29.2 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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 IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2324.5 kcal B 72.7 g T 64.0 g W 380.4 g SFA 26.9 g Cukry 95.5 g Sól 5.4 g Błonnik 24.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułka wrocławska 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2207.6 kcal B 76.7 g T 53.4 g W 368.9 g SFA 22.5 g Cukry 91.9 g Sól 4.9 g Błonnik 21.0 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2090.0 kcal B 91.9 g T 72.0 g W 293.1 g SFA 28.1 g Cukry 59.9 g Sól 6.8 g Błonnik 53.1 g</p>	<p>Słupki marchewki 80.0g Twarożek 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) jabłko 150.00g;</p>	<p>Dip koperkowy 70.0g (MLE) kalarepa 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 16-22 3 2026</p> <p>Razem E: 2256.6 kcal B 100.6 g T 110.2 g W 230.8 g SFA 47.0 g Cukry 77.9 g Sól 4.2 g Błonnik 24.0 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 z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2043.4 kcal B 99.3 g T 113.6 g W 170.8 g SFA 31.7 g Cukry 36.5 g Sól 2.6 g Błonnik 25.1 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (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 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2266.7 kcal B 91.7 g T 64.6 g W 345.0 g SFA 24.9 g Cukry 95.0 g Sól 7.1 g Błonnik 33.3 g</p>	<p>Twarożek chudy 80.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% 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 bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) Buraczki na ciepło 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g</p>	<p>Marchew z pieca 99.2g Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Wtorek 2026-03-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2155.4 kcal B 83.9 g T 74.3 g W 308.9 g SFA 28.1 g Cukry 56.7 g Sól 8.5 g Błonnik 48.2 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórk, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR) Kalafor z pary 60.0g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 16-22 3 2026</p> <p>Razem E: 2248.8 kcal B 104.7 g T 112.1 g W 217.0 g SFA 47.3 g Cukry 69.3 g Sól 3.8 g Błonnik 22.8 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 z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1945.7 kcal B 102.9 g T 105.2 g W 157.6 g SFA 19.6 g Cukry 29.7 g Sól 2.2 g Błonnik 23.4 g</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, 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 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2317.6 kcal B 83.3 g T 64.7 g W 367.1 g SFA 27.6 g Cukry 93.4 g Sól 7.1 g Błonnik 35.5 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dyńa z pieca 130.0g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-03-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2183.7 kcal B 78.6 g T 75.7 g W 326.7 g SFA 26.9 g Cukry 63.4 g Sól 7.9 g Błonnik 57.4 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</p>	<p>gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 16-22 3 2026</p> <p>Razem E: 2255.7 kcal B 99.7 g T 108.2 g W 228.5 g SFA 46.1 g Cukry 66.5 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>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana 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 S5-V PŁYNNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1960.6 kcal B 102.9 g T 103.1 g W 168.7 g SFA 19.1 g Cukry 29.0 g Sól 2.4 g Błonnik 30.4 g</p>	<p>Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g (JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g (JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, 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 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2357.4 kcal B 79.9 g T 62.7 g W 387.1 g SFA 26.7 g Cukry 132.1 g Sól 6.4 g Błonnik 30.6 g</p>	<p>Burak 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 Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż brązowy z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Pasta warzywna 100.0g (SEL) Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-03-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2257.4 kcal B 93.8 g T 72.3 g W 332.0 g SFA 28.8 g Cukry 54.3 g Sól 8.0 g Błonnik 53.1 g</p>	<p>Słupki marchewki 80.0g Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;</p>	<p>Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 16-22 3 2026</p> <p>Razem E: 2266.9 kcal B 103.9 g T 115.0 g W 215.5 g SFA 47.5 g Cukry 76.3 g Sól 2.6 g Błonnik 22.6 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 z/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1949.1 kcal B 100.4 g T 104.7 g W 163.8 g SFA 19.5 g Cukry 37.1 g Sól 2.6 g Błonnik 26.6 g</p>	<p>Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2347.8 kcal B 100.2 g T 63.6 g W 358.9 g SFA 29.1 g Cukry 88.3 g Sól 7.3 g Błonnik 30.9 g</p>	<p>Twarożek 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 luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 198.5g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Piątek 2026-03-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2046.1 kcal B 88.9 g T 72.9 g W 278.8 g SFA 26.6 g Cukry 46.4 g Sól 7.7 g Błonnik 46.7 g</p>	<p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</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; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka z kiszanej kapusty 130.0g</p> <p>Bukiet warzyw 60.0g</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)</p>	<p>Salatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80.0g (GLU, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 16-22 3 2026</p> <p>Razem E: 2291.8 kcal B 100.8 g T 111.0 g W 234.8 g SFA 47.3 g Cukry 76.8 g Sól 4.2 g Błonnik 24.9 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2040.5 kcal B 99.8 g T 110.8 g W 173.2 g SFA 27.7 g Cukry 33.9 g Sól 2.6 g Błonnik 26.0 g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, SEL)</p> <p>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 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2246.5 kcal B 92.1 g T 55.6 g W 359.5 g SFA 23.8 g Cukry 92.1 g Sól 6.9 g Błonnik 31.4 g</p>	<p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Cukinia z pieca 100.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Dynia z pieca 200.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>chleb chrupki 20.00g; (GLU)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-03-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2105.9 kcal B 96.3 g T 67.4 g W 301.9 g SFA 28.1 g Cukry 48.0 g Sól 8.0 g Błonnik 50.8 g</p>	<p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU)</p> <p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; salata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Potrąwka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL)</p> <p>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; salata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; salata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 16-22 3 2026</p> <p>Razem E: 2212.8 kcal B 98.8 g T 108.3 g W 220.3 g SFA 46.1 g Cukry 70.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.9 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana 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 S5-V PŁYNNNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1921.1 kcal B 97.8 g T 103.3 g W 162.8 g SFA 19.1 g Cukry 33.0 g Sól 2.9 g Błonnik 25.6 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, 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 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2185.7 kcal B 95.0 g T 57.4 g W 336.9 g SFA 25.1 g Cukry 69.4 g Sól 6.3 g Błonnik 34.5 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU)</p> <p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Potrąwka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 150.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-03-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1974.5 kcal B 90.9 g T 64.7 g W 279.9 g SFA 28.1 g Cukry 62.4 g Sól 7.9 g Błonnik 48.0 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>Stupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemiaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g</p>	<p>jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 16-22 3 2026</p> <p>Razem E: 2247.8 kcal B 100.3 g T 109.0 g W 223.3 g SFA 46.4 g Cukry 74.3 g Sól 2.8 g Błonnik 18.1 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 z/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana 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 S5-V PŁYNNNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1930.1 kcal B 99.5 g T 104.4 g W 159.9 g SFA 19.4 g Cukry 34.5 g Sól 2.6 g Błonnik 25.2 g</p>	<p>Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, 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 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2132.8 kcal B 92.9 g T 54.9 g W 329.7 g SFA 24.7 g Cukry 99.7 g Sól 7.6 g Błonnik 29.9 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemiaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka barznika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 16-22 03 2026	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA SP BEZGLUTENOWA 16-22 03 2026	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA S4 ALERGICZNA 16-22 03 2026	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 16-22 03 2026	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m b/soli 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca b/soli 80.1g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 150.0g Sos warzywny b/soli 80.0g (MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

Diety

Wtorek 2026-03-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2222.6 kcal B 80.4 g T 63.7 g W 348.5 g SFA 11.4 g Cukry 60.9 g Sól 7.0 g Błonnik 34.9 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartenka 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafor z pary 130.0g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g kajzerka 50.00g; (GLU)</p>
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2173.7 kcal B 71.7 g T 78.6 g W 299.0 g SFA 25.8 g Cukry 52.7 g Sól 9.6 g Błonnik 16.3 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartenka 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>Salatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 80.0g (RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2130.3 kcal B 68.6 g T 57.4 g W 340.9 g SFA 10.7 g Cukry 82.6 g Sól 5.3 g Błonnik 20.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Dynia z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2209.4 kcal B 101.0 g T 56.3 g W 339.1 g SFA 22.4 g Cukry 65.8 g Sól 1.6 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 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 Zupa z zielonych warzyw b/m b/soli 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Dynia z pieca b/soli 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-03-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2210.5 kcal B 76.2 g T 53.0 g W 377.8 g SFA 11.1 g Cukry 57.4 g Sól 7.7 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Słupki marchewki 80.0g</p> <p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)</p>
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2337.4 kcal B 69.1 g T 71.8 g W 358.3 g SFA 27.1 g Cukry 97.8 g Sól 7.6 g Błonnik 16.1 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym b/g 160.0g (JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2233.9 kcal B 71.5 g T 58.9 g W 362.1 g SFA 11.4 g Cukry 121.2 g Sól 5.9 g Błonnik 22.2 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p> <p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2424.0 kcal B 107.1 g T 60.9 g W 378.0 g SFA 26.5 g Cukry 103.4 g Sól 1.1 g Błonnik 31.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m b/soli 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym b/soli 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca b/soli 130.0g</p> <p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2232.3 kcal B 53.4 g T 63.9 g W 367.4 g SFA 20.6 g Cukry 118.5 g Sól 6.2 g Błonnik 19.7 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Twarożek 60.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 150.0g</p> <p>Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2488.8 kcal B 110.6 g T 66.3 g W 377.4 g SFA 27.2 g Cukry 126.3 g Sól 7.5 g Błonnik 31.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek 100.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 123.3g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 150.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p> <p>Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2168.9 kcal B 78.9 g T 58.5 g W 349.2 g SFA 24.1 g Cukry 100.9 g Sól 5.6 g Błonnik 34.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/jaj 80.0g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1984.0 kcal B 42.2 g T 55.8 g W 350.1 g SFA 7.3 g Cukry 71.3 g Sól 5.0 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g (SEL)</p> <p>Słupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/jaj 80.0g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 150.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 200.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; paszтет sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Wtorek 2026-03-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2090.8 kcal B 49.9 g T 57.8 g W 350.3 g SFA 17.6 g Cukry 83.0 g Sól 6.1 g Błonnik 23.7 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.1g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (90g) 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2474.4 kcal B 109.6 g T 67.2 g W 372.7 g SFA 25.5 g Cukry 79.9 g Sól 8.6 g Błonnik 30.2 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (120g) 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 100.0g (GLU, RYB, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2223.1 kcal B 76.2 g T 67.3 g W 346.0 g SFA 27.5 g Cukry 53.1 g Sól 8.4 g Błonnik 39.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z ciociorką 200.0g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2039.6 kcal B 47.9 g T 51.3 g W 366.4 g SFA 7.8 g Cukry 66.1 g Sól 6.8 g Błonnik 45.0 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z ciociorką 200.0g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>Pasta warzywna 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Środa 2026-03-18

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2349.7 kcal B 53.3 g T 69.6 g W 386.8 g SFA 24.7 g Cukry 103.2 g Sól 5.1 g Błonnik 20.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Burak z pieca 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</p> <p>Jablko prażone z cynamonem 200.0g</p> <p>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2507.8 kcal B 105.1 g T 68.4 g W 384.1 g SFA 31.6 g Cukry 103.2 g Sól 6.8 g Błonnik 25.2 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem (100g twarogu) 280.0g (MLE)</p> <p>Jablko prażone z cynamonem 200.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2310.7 kcal B 77.2 g T 67.3 g W 369.6 g SFA 27.4 g Cukry 88.1 g Sól 4.9 g Błonnik 31.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</p> <p>Jablko prażone z cynamonem 200.0g</p> <p>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2058.1 kcal B 45.3 g T 58.5 g W 358.8 g SFA 7.8 g Cukry 64.9 g Sól 5.2 g Błonnik 41.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>jablko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Czwartek 2026-03-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2326.1 kcal B 56.2 g T 62.7 g W 391.1 g SFA 22.6 g Cukry 113.2 g Sól 5.8 g Błonnik 21.0 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Twarożek waniliowy 60.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym (80g) 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p> <p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartenka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2528.9 kcal B 107.8 g T 67.3 g W 386.8 g SFA 29.8 g Cukry 122.0 g Sól 6.1 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 100.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym (110g) 192.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 163.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p> <p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2262.6 kcal B 69.9 g T 65.9 g W 370.4 g SFA 20.6 g Cukry 61.9 g Sól 6.0 g Błonnik 53.4 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Słupki marchewki 80.0g</p> <p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2185.5 kcal B 53.9 g T 54.3 g W 395.0 g SFA 7.5 g Cukry 85.6 g Sól 5.4 g Błonnik 52.7 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g</p> <p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Słupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2)</p> <p>Szpinak z pieca 200.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.1g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>banan 120.00g;</p>

Diety

Piątek 2026-03-20

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2050.2 kcal B 51.9 g T 58.8 g W 335.9 g SFA 18.3 g Cukry 79.0 g Sól 6.4 g Błonnik 22.2 g</p>	<p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 200.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2317.1 kcal B 102.9 g T 63.7 g W 348.1 g SFA 26.0 g Cukry 84.0 g Sól 8.5 g Błonnik 29.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130.0g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 150.0g</p> <p>Bukiet warzyw 200.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2162.2 kcal B 75.5 g T 61.9 g W 343.4 g SFA 27.2 g Cukry 49.7 g Sól 6.9 g Błonnik 38.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 149.9g</p>	<p>Salatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g (GLU, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1972.6 kcal B 44.9 g T 46.3 g W 361.4 g SFA 7.4 g Cukry 57.4 g Sól 5.5 g Błonnik 39.8 g</p>	<p>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU)</p> <p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 149.9g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Sobota 2026-03-21

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2246.5 kcal B 54.6 g T 62.7 g W 371.7 g SFA 21.7 g Cukry 102.1 g Sól 6.3 g Błonnik 21.4 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka (80g) 190.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2505.8 kcal B 109.9 g T 66.0 g W 382.0 g SFA 28.1 g Cukry 106.6 g Sól 6.7 g Błonnik 30.8 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka (140g) 250.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2220.7 kcal B 77.3 g T 68.9 g W 343.5 g SFA 23.5 g Cukry 97.7 g Sól 5.5 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE) jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; 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 jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2143.4 kcal B 48.2 g T 59.7 g W 378.0 g SFA 7.7 g Cukry 77.3 g Sól 4.8 g Błonnik 42.4 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; 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 jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; kalarepa 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>gruszka 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Niedziela 2026-03-22	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1942.9 kcal B 51.9 g T 52.9 g W 319.5 g SFA 17.0 g Cukry 69.1 g Sól 5.1 g Błonnik 21.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130.0g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Cukinia z pieca 199.9g</p>	<p>Burak z pieca 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartenka 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2232.5 kcal B 109.0 g T 65.1 g W 314.9 g SFA 27.8 g Cukry 70.1 g Sól 7.2 g Błonnik 27.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatką wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony (130g) 150.1g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Brokuły z pary 199.9g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Burak z pieca 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenka 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2115.4 kcal B 67.7 g T 57.2 g W 347.7 g SFA 21.7 g Cukry 51.1 g Sól 4.6 g Błonnik 43.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Brokuły z pary 199.9g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2021.4 kcal B 52.2 g T 42.2 g W 374.9 g SFA 7.1 g Cukry 60.0 g Sól 4.3 g Błonnik 47.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Brokuły z pary 199.9g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2297.0 kcal B 102.3 g T 56.2 g W 361.9 g SFA 20.7 g Cukry 94.8 g Sól 5.5 g Błonnik 32.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona (bez przypraw) 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; jaja gotowane 100.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2058.1 kcal B 79.3 g T 58.6 g W 322.1 g SFA 24.1 g Cukry 56.5 g Sól 5.7 g Błonnik 36.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek 80.0g (MLE) Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80.0g (GLU) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Wtorek 2026-03-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2228.1 kcal B 110.3 g T 45.7 g W 359.4 g SFA 20.2 g Cukry 77.3 g Sól 5.0 g Błonnik 31.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dyńia z pieca 200.0g schab, gotowany 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2052.2 kcal B 59.9 g T 59.7 g W 337.4 g SFA 20.7 g Cukry 50.1 g Sól 7.4 g Błonnik 41.8 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z cieciorą 200.0g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dyńia z pieca 130.0g</p>	<p>Pasta warzywna 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>

Diety

Środa 2026-03-18

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2308.6 kcal B 92.5 g T 52.1 g W 385.8 g SFA 22.9 g Cukry 90.6 g Sól 5.2 g Błonnik 28.2 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Marchew z pieca 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2271.1 kcal B 79.4 g T 62.2 g W 366.8 g SFA 25.2 g Cukry 82.3 g Sól 4.9 g Błonnik 27.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-03-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2148.2 kcal B 110.8 g T 42.0 g W 346.9 g SFA 18.3 g Cukry 77.7 g Sól 4.4 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2122.0 kcal B 65.6 g T 65.5 g W 336.4 g SFA 20.5 g Cukry 47.5 g Sól 5.4 g Błonnik 46.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Cukinia z pieca 200.0g</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>

Diety

Piątek 2026-03-20

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2089.1 kcal B 94.3 g T 45.0 g W 341.2 g SFA 18.4 g Cukry 82.3 g Sól 5.1 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 40.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Dyńia z pieca 200.0g Ryba z pieca (dorsz) 100.0g (RYB)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2107.2 kcal B 75.5 g T 57.0 g W 340.5 g SFA 20.9 g Cukry 46.4 g Sól 6.5 g Błonnik 38.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 199.9g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-03-21

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2264.1 kcal B 115.0 g T 43.1 g W 367.7 g SFA 19.0 g Cukry 78.8 g Sól 4.4 g Błonnik 28.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g schab, gotowany 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2180.8 kcal B 75.0 g T 56.1 g W 367.5 g SFA 22.2 g Cukry 108.2 g Sól 4.3 g Błonnik 39.2 g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g (SEL) Marchew z pieca 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-03-22

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2188.3 kcal B 106.6 g T 50.4 g W 341.6 g SFA 20.5 g Cukry 81.1 g Sól 4.8 g Błonnik 28.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 40.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m (bez przypraw) 399.0g (SEL) Udzik pieczony 80g (bez przypraw) 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2055.4 kcal B 64.5 g T 52.0 g W 345.8 g SFA 20.1 g Cukry 44.5 g Sól 5.0 g Błonnik 40.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g (GLU) Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2285.7 kcal B 97.2 g T 68.6 g W 336.6 g SFA 26.6 g Cukry 103.2 g Sól 6.6 g Błonnik 34.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</p> <p>Ziemniaki gotowane 160.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)</p> <p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2511.1 kcal B 103.8 g T 71.2 g W 381.8 g SFA 27.0 g Cukry 106.8 g Sól 7.5 g Błonnik 37.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.0g</p> <p>Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)</p> <p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2592.7 kcal B 105.3 g T 71.5 g W 400.5 g SFA 27.0 g Cukry 118.2 g Sól 7.8 g Błonnik 38.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.0g</p> <p>Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)</p> <p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2592.7 kcal B 105.3 g T 71.5 g W 400.5 g SFA 27.0 g Cukry 118.2 g Sól 7.8 g Błonnik 38.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.0g</p> <p>Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)</p> <p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Wtorek 2026-03-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2272.2 kcal B 93.7 g T 66.5 g W 341.1 g SFA 26.0 g Cukry 57.4 g Sól 9.2 g Błonnik 34.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 100.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2426.7 kcal B 97.8 g T 67.5 g W 374.5 g SFA 26.2 g Cukry 58.0 g Sól 9.7 g Błonnik 36.5 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 100.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2526.3 kcal B 100.5 g T 69.9 g W 391.8 g SFA 27.3 g Cukry 61.9 g Sól 10.1 g Błonnik 38.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 100.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2526.3 kcal B 100.5 g T 69.9 g W 391.8 g SFA 27.3 g Cukry 61.9 g Sól 10.1 g Błonnik 38.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 100.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-03-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2370.0 kcal B 85.8 g T 72.8 g W 363.4 g SFA 29.7 g Cukry 90.8 g Sól 5.5 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 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; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 60.0g</p> <p>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2523.5 kcal B 89.9 g T 75.6 g W 392.8 g SFA 30.0 g Cukry 91.9 g Sól 6.1 g Błonnik 34.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 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; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 60.0g</p> <p>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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 KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2624.6 kcal B 94.2 g T 77.7 g W 409.8 g SFA 30.6 g Cukry 92.8 g Sól 6.6 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 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; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 60.0g</p> <p>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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 MATKI KARMIĄCEJ 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2624.6 kcal B 94.2 g T 77.7 g W 409.8 g SFA 30.6 g Cukry 92.8 g Sól 6.6 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 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; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 130.1g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 60.0g</p> <p>jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150.2g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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>

Diety

Czwartek 2026-03-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2334.5 kcal B 93.0 g T 64.5 g W 360.1 g SFA 26.7 g Cukry 92.6 g Sól 6.8 g Błonnik 33.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2562.7 kcal B 101.1 g T 67.0 g W 404.3 g SFA 27.3 g Cukry 93.5 g Sól 8.0 g Błonnik 36.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2641.5 kcal B 103.6 g T 68.9 g W 418.0 g SFA 27.4 g Cukry 94.2 g Sól 8.2 g Błonnik 37.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2641.5 kcal B 103.6 g T 68.9 g W 418.0 g SFA 27.4 g Cukry 94.2 g Sól 8.2 g Błonnik 37.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130.0g</p> <p>gruszka 150.00g;</p>	<p>Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Piątek 2026-03-20	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2227.2 kcal B 94.4 g T 65.2 g W 334.3 g SFA 25.1 g Cukry 71.0 g Sól 7.6 g Błonnik 36.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; łołatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2354.2 kcal B 97.9 g T 66.0 g W 361.7 g SFA 25.2 g Cukry 71.5 g Sól 8.2 g Błonnik 38.0 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łołatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2521.6 kcal B 103.5 g T 75.5 g W 376.9 g SFA 31.3 g Cukry 72.6 g Sól 8.4 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łołatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2521.6 kcal B 103.5 g T 75.5 g W 376.9 g SFA 31.3 g Cukry 72.6 g Sól 8.4 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łołatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-03-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2224.4 kcal B 93.9 g T 60.7 g W 339.1 g SFA 26.2 g Cukry 88.8 g Sól 7.3 g Błonnik 28.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</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 Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2475.2 kcal B 103.7 g T 67.2 g W 378.4 g SFA 29.8 g Cukry 90.2 g Sól 8.4 g Błonnik 31.0 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2562.9 kcal B 106.9 g T 67.9 g W 395.9 g SFA 30.0 g Cukry 90.4 g Sól 8.8 g Błonnik 31.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2562.9 kcal B 106.9 g T 67.9 g W 395.9 g SFA 30.0 g Cukry 90.4 g Sól 8.8 g Błonnik 31.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-03-22	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2225.8 kcal B 94.7 g T 60.3 g W 343.9 g SFA 24.0 g Cukry 81.7 g Sól 5.7 g Błonnik 35.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2390.2 kcal B 98.2 g T 65.2 g W 371.3 g SFA 26.9 g Cukry 82.3 g Sól 6.3 g Błonnik 36.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2531.2 kcal B 101.8 g T 71.2 g W 390.1 g SFA 29.9 g Cukry 83.2 g Sól 6.7 g Błonnik 38.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Ziemniaki gotowane 200.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2531.2 kcal B 101.8 g T 71.2 g W 390.1 g SFA 29.9 g Cukry 83.2 g Sól 6.7 g Błonnik 38.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Ziemniaki gotowane 200.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Diety

Wtorek 2026-03-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22 03 2026	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 200.0g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 100.0g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D2 16-22 03 2026	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 300.1g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 100.0g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D3 16-22 03 2026	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D4 16-22 03 2026	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130.0g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE, GOR)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-03-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22 03 2026	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 200.0g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 100.0g jogurt naturalny 30.00g; (MLE)</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g (SEL)</p> <p>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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D2 16-22 03 2026	<p>Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 300.1g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 100.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g (SEL)</p> <p>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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D3 16-22 03 2026	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 130.0g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D4 16-22 03 2026	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>mandarynka 1 szt 100.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g (SEL)</p> <p>Zapiekany ryż z twarogiem 179.9g (MLE)</p> <p>Jabłko prażone z cynamonem 179.9g jogurt naturalny 50.00g; (MLE)</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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>
Razem E: 1442.6 kcal B 54.7 g T 42.9 g W 222.2 g SFA 19.1 g Cukry 70.6 g Sól 2.3 g Błonnik 18.9 g	Razem E: 1419.5 kcal B 54.4 g T 43.2 g W 217.0 g SFA 18.8 g Cukry 69.0 g Sól 2.3 g Błonnik 20.7 g					
Razem E: 1812.8 kcal B 65.6 g T 58.0 g W 273.0 g SFA 26.4 g Cukry 85.5 g Sól 2.9 g Błonnik 25.1 g						
Razem E: 2401.8 kcal B 86.0 g T 69.6 g W 379.7 g SFA 28.4 g Cukry 99.0 g Sól 5.0 g Błonnik 34.9 g						

Diety

Czwartek 2026-03-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1421.1 kcal B 58.2 g T 45.6 g W 202.4 g SFA 19.0 g Cukry 74.3 g Sól 3.2 g Błonnik 16.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 30.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 200.0g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym 130.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU)</p> <p>Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartenika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA D2 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1433.4 kcal B 57.2 g T 46.3 g W 205.8 g SFA 18.6 g Cukry 77.5 g Sól 3.3 g Błonnik 18.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 30.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 300.1g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym 130.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU)</p> <p>Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartenika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA D3 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 1948.2 kcal B 76.0 g T 65.4 g W 274.6 g SFA 27.4 g Cukry 90.2 g Sól 5.0 g Błonnik 22.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 40.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym 150.1g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU)</p> <p>Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA D4 16-22 03 2026</p> <p>Razem E: 2463.3 kcal B 95.5 g T 70.5 g W 376.5 g SFA 28.6 g Cukry 98.1 g Sól 7.2 g Błonnik 31.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Klops w sosie własnym 150.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka koperkowa 200.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Piątek 2026-03-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>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)</p>	<p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 200.0g (MLE, SEL, GOR)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 100.0g</p>	<p>Góraliki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ło patka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D2 16-22 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>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)</p>	<p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 300.1g (MLE, SEL, GOR)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 100.0g</p>	<p>Góraliki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ło patka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D3 16-22 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g (MLE, SEL, GOR)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 130.0g</p>	<p>Góraliki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ło patka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D4 16-22 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, kiwi) 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g (MLE, SEL, GOR)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 200.1g</p>	<p>Góraliki mleczne 45.00g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; ło patka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Razem E: 1533.1 kcal | B 56.1 g | T 55.5 g | W 211.1 g | SFA 24.7 g | Cukry 66.6 g | Sól 5.6 g | Błonnik 16.5 g

Razem E: 1514.9 kcal | B 54.7 g | T 55.5 g | W 209.0 g | SFA 24.2 g | Cukry 64.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 18.4 g

Razem E: 1974.2 kcal | B 71.7 g | T 75.0 g | W 265.1 g | SFA 32.7 g | Cukry 76.6 g | Sól 8.7 g | Błonnik 22.6 g

Razem E: 2451.4 kcal | B 89.3 g | T 80.8 g | W 358.5 g | SFA 33.6 g | Cukry 80.4 g | Sól 11.9 g | Błonnik 32.1 g

Diety

Sobota 2026-03-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22 03 2026	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 160.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	Koktajl brzoskwinowy 99.9g (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)	biała rzodkiew 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 16-22 03 2026	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 160.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	Koktajl brzoskwinowy 99.9g (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)	biała rzodkiew 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 16-22 03 2026	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 180.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g	Koktajl brzoskwinowy 99.9g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 16-22 03 2026	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 180.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Koktajl brzoskwinowy 99.9g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
Razem E: 1543.0 kcal B 64.9 g T 46.9 g W 223.1 g SFA 19.3 g Cukry 88.9 g Sól 3.5 g Błonnik 15.8 g						
Razem E: 1554.9 kcal B 64.5 g T 47.0 g W 226.7 g SFA 18.8 g Cukry 91.8 g Sól 3.6 g Błonnik 17.4 g						
Razem E: 1973.2 kcal B 79.3 g T 63.2 g W 281.7 g SFA 26.1 g Cukry 99.2 g Sól 5.2 g Błonnik 21.2 g						
Razem E: 2442.3 kcal B 98.5 g T 65.8 g W 377.4 g SFA 27.1 g Cukry 101.9 g Sól 7.2 g Błonnik 28.4 g						

Diety

Niedziela 2026-03-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22 03 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>pomarańcza 1/2 szt 80.00g;</p>	<p>Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.1g (JAJ, GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa marchewkowa b/m 200.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 70g 90.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barwnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D2 16-22 03 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>pomarańcza 1/2 szt 80.00g;</p>	<p>Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.1g (JAJ, GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 300.2g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 70g 90.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barwnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D3 16-22 03 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>pomarańcza 1/2 szt 80.00g;</p>	<p>Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 70g 90.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D4 16-22 03 2026	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>pomarańcza 1/2 szt 80.00g;</p>	<p>Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 90.0g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Razem E: 1393.5 kcal | B 62.5 g | T 48.2 g | W 186.0 g | SFA 19.6 g | Cukry 64.4 g | Sól 2.6 g | Błonnik 16.0 g

Razem E: 1364.2 kcal | B 60.6 g | T 48.0 g | W 181.5 g | SFA 19.0 g | Cukry 62.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.7 g

Razem E: 1810.6 kcal | B 76.7 g | T 67.1 g | W 235.8 g | SFA 28.1 g | Cukry 74.4 g | Sól 3.9 g | Błonnik 21.8 g

Razem E: 2349.7 kcal | B 93.9 g | T 79.2 g | W 330.5 g | SFA 31.7 g | Cukry 78.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 31.0 g