Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-08-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 29.08-07.09.2026 Razem E: 2198.3 kcal | B 98.5 g | T 57.4 g | W 337.2 g | SFA 20.8 g | Cukry 52.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 32.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; nektarynka 1 szt. 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2304.3 kcal | B 96.2 g | T 61.2 g | W 355.5 g | SFA 25.5 g | Cukry 85.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 28.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2350.7 kcal | B 95.9 g | T 63.7 g | W 359.3 g | SFA 24.9 g | Cukry 87.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 23.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kiełbasa krakowska mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 29.08-07.09.2026 Razem E: 2216.2 kcal | B 97.6 g | T 50.8 g | W 355.4 g | SFA 20.7 g | Cukry 85.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 28.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-08-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 29.08-07.09.2026 Razem E: 2364.7 kcal | B 99.0 g | T 89.5 g | W 306.4 g | SFA 39.0 g | Cukry 54.5 g | Sól 8.0 g | Błonnik 31.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2074.8 kcal | B 85.0 g | T 55.9 g | W 322.1 g | SFA 24.5 g | Cukry 71.5 g | Sól 6.4 g | Błonnik 28.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2165.0 kcal | B 83.8 g | T 61.3 g | W 331.9 g | SFA 26.1 g | Cukry 79.0 g | Sól 6.2 g | Błonnik 24.4 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 100g; mus jabłkowy 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 29.08-07.09.2026 Razem E: 2148.7 kcal | B 87.6 g | T 59.9 g | W 327.2 g | SFA 24.4 g | Cukry 74.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.8 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułka wrocławska 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-08-31	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2105.7 kcal | B 89.8 g | T 60.9 g | W 317.2 g | SFA 24.4 g | Cukry 54.5 g | Sól 7.0 g | Błonnik 35.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2270.9 kcal | B 88.8 g | T 60.8 g | W 358.0 g | SFA 24.3 g | Cukry 108.9 g | Sól 6.9 g | Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Sos warzywny 80g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2331.4 kcal | B 88.3 g | T 64.9 g | W 361.7 g | SFA 24.7 g | Cukry 111.0 g | Sól 6.6 g | Błonnik 26.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułka wrocławska 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; schab dobrze sprawiony mielony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 29.08-07.09.2026 Razem E: 2221.1 kcal | B 89.9 g | T 54.8 g | W 357.7 g | SFA 20.6 g | Cukry 108.8 g | Sól 6.9 g | Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Wtorek 2026-09-01	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2190.1 kcal | B 89.9 g | T 63.8 g | W 331.6 g | SFA 23.0 g | Cukry 48.0 g | Sól 9.5 g | Błonnik 34.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2256.7 kcal | B 92.2 g | T 60.5 g | W 350.7 g | SFA 22.7 g | Cukry 63.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 29.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2273.1 kcal | B 88.5 g | T 63.8 g | W 349.8 g | SFA 24.4 g | Cukry 72.1 g | Sól 7.5 g | Błonnik 26.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; bułka wrocławska 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami - mielony 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 29.08-07.09.2026 Razem E: 2226.8 kcal | B 92.2 g | T 57.2 g | W 350.7 g | SFA 20.5 g | Cukry 63.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 29.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Środa 2026-09-02	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2384.6 kcal | B 91.2 g | T 69.8 g | W 369.3 g | SFA 28.4 g | Cukry 91.1 g | Sól 6.5 g | Błonnik 33.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2395.7 kcal | B 88.5 g | T 70.0 g | W 372.0 g | SFA 28.4 g | Cukry 95.7 g | Sól 5.1 g | Błonnik 29.1 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2304.8 kcal | B 84.7 g | T 60.7 g | W 368.8 g | SFA 27.8 g | Cukry 96.2 g | Sól 6.9 g | Błonnik 21.3 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułka wrocławska 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; schab dobrze sprawiony mielony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 29.08-07.09.2026 Razem E: 2224.1 kcal | B 88.7 g | T 54.3 g | W 357.1 g | SFA 23.7 g | Cukry 92.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 18.1 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) jogurt naturalny 50g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Czwartek 2026-09-03	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2276.2 kcal | B 91.6 g | T 64.8 g | W 349.7 g | SFA 26.9 g | Cukry 65.2 g | Sól 5.7 g | Błonnik 33.8 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; nektarynka 1 szt. 90g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2357.7 kcal | B 90.9 g | T 60.4 g | W 378.8 g | SFA 26.2 g | Cukry 103.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 31.9 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2438.5 kcal | B 89.5 g | T 67.1 g | W 382.8 g | SFA 28.2 g | Cukry 105.6 g | Sól 5.3 g | Błonnik 26.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułka wrocławska 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 29.08-07.09.2026 Razem E: 2318.8 kcal | B 90.8 g | T 56.1 g | W 378.8 g | SFA 24.0 g | Cukry 103.3 g | Sól 5.6 g | Błonnik 31.9 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Piątek 2026-09-04	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2168.0 kcal | B 85.2 g | T 67.7 g | W 320.2 g | SFA 23.6 g | Cukry 45.7 g | Sól 12.0 g | Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 200g	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2133.4 kcal | B 85.2 g | T 57.9 g | W 332.9 g | SFA 23.0 g | Cukry 65.4 g | Sól 7.5 g | Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2143.1 kcal | B 84.1 g | T 55.4 g | W 340.4 g | SFA 22.6 g | Cukry 73.0 g | Sól 7.1 g | Błonnik 25.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułka wrocławska 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 29.08-07.09.2026 Razem E: 2089.6 kcal | B 85.2 g | T 53.1 g | W 332.8 g | SFA 20.7 g | Cukry 65.4 g | Sól 7.5 g | Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-09-05	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2198.2 kcal | B 97.4 g | T 62.0 g | W 327.6 g | SFA 26.1 g | Cukry 75.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2194.4 kcal | B 91.6 g | T 57.7 g | W 341.9 g | SFA 25.9 g | Cukry 91.6 g | Sól 6.0 g | Błonnik 30.9 g	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2244.4 kcal | B 91.3 g | T 57.3 g | W 353.1 g | SFA 25.1 g | Cukry 105.3 g | Sól 5.7 g | Błonnik 25.8 g	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułka wrocławska 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 29.08-07.09.2026 Razem E: 2101.0 kcal | B 88.7 g | T 49.0 g | W 341.1 g | SFA 21.0 g | Cukry 90.9 g | Sól 6.0 g | Błonnik 30.9 g	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-09-06	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2235.8 kcal | B 96.0 g | T 81.0 g | W 294.1 g | SFA 32.0 g | Cukry 49.9 g | Sól 6.2 g | Błonnik 30.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2055.5 kcal | B 88.9 g | T 57.2 g | W 309.1 g | SFA 23.3 g | Cukry 53.2 g | Sól 5.2 g | Błonnik 28.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2097.2 kcal | B 87.7 g | T 58.8 g | W 315.6 g | SFA 24.6 g | Cukry 57.1 g | Sól 5.0 g | Błonnik 25.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułka wrocławska 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 29.08-07.09.2026 Razem E: 2086.2 kcal | B 91.4 g | T 56.6 g | W 314.1 g | SFA 22.9 g | Cukry 55.6 g | Sól 5.0 g | Błonnik 25.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-09-07	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2221.8 kcal | B 95.5 g | W 321.4 g | Cukry 43.8 g | T 69.9 g | NKT 27.6 g | Błonnik 37.1 g | Sód 3494.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2214.7 kcal | B 95.2 g | W 339.9 g | Cukry 59.3 g | T 60.7 g | NKT 25.7 g | Błonnik 37.0 g | Sód 2647.2 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2298.5 kcal | B 93.9 g | W 344.6 g | Cukry 62.1 g | T 67.4 g | NKT 27.7 g | Błonnik 32.0 g | Sód 2539.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kiełbasa krakowska mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 29.08-07.09.2026 Razem E: 2133.5 kcal | B 93.9 g | W 331.9 g | Cukry 59.1 g | T 55.8 g | NKT 22.7 g | Błonnik 36.5 g | Sód 2638.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-08-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.08-07.09.2026 Razem E: 2123.4 kcal | B 100.1 g | T 73.8 g | W 289.6 g | SFA 30.1 g | Cukry 46.5 g | Sól 7.9 g | Błonnik 49.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2123.8 kcal | B 104.3 g | T 92.6 g | W 226.5 g | SFA 44.9 g | Cukry 72.9 g | Sól 2.7 g | Błonnik 20.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 3971.4 kcal | B 204.7 g | T 209.7 g | W 344.0 g | SFA 78.0 g | Cukry 77.1 g | Sól 5.2 g | Błonnik 57.4 g	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2318.2 kcal | B 99.8 g | T 61.6 g | W 355.5 g | SFA 25.7 g | Cukry 94.5 g | Sól 6.7 g | Błonnik 30.1 g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 200g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-08-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.08-07.09.2026 Razem E: 2033.7 kcal | B 83.4 g | T 61.5 g | W 306.6 g | SFA 24.5 g | Cukry 47.7 g | Sól 8.8 g | Błonnik 48.3 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	morele 2 szt. 70g; chleb żytni razowy 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Pasta z soczewicy i słonecznika 20g Słupki marchewki 50g pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2217.6 kcal | B 102.5 g | T 108.2 g | W 217.5 g | SFA 46.0 g | Cukry 74.8 g | Sól 2.8 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 4188.0 kcal | B 206.9 g | T 240.8 g | W 321.3 g | SFA 79.4 g | Cukry 75.8 g | Sól 4.8 g | Błonnik 47.5 g	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2155.7 kcal | B 81.9 g | T 56.4 g | W 348.0 g | SFA 24.1 g | Cukry 73.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 37.6 g	Dynia z pieca 100g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Mus owocowy 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 130g	Gruszka pieczona 150g chleb chrupki 20g; (GLU)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-08-31	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.08-07.09.2026 Razem E: 2070.6 kcal | B 91.6 g | T 71.9 g | W 289.2 g | SFA 28.1 g | Cukry 55.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 51.7 g	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR) Sos warzywny 80g (MLE, SEL) nektarynka 1 szt. 100g;	Dip koperkowy 70g (MLE) Słupki marchewki 100g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.08-07.09.2026 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 2.7 g | Błonnik 25.1 g	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.08-07.09.2026 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	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2263.2 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	Twarożek chudy 80g (MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Sos warzywny 80g (MLE, SEL) Buraczki na ciepło 150g Ziemniaki gotowane 180g	Marchew z pieca 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	Jabłko pieczone 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Wtorek 2026-09-01	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.08-07.09.2026 Razem E: 2215.0 kcal | B 86.8 g | T 74.9 g | W 322.2 g | SFA 28.3 g | Cukry 56.4 g | Sól 9.0 g | Błonnik 49.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100g; hummus 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170g (GLU, MLE)	Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.08-07.09.2026 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 2.3 g | Błonnik 23.4 g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.08-07.09.2026 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 3.9 g | Błonnik 22.8 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2314.2 kcal | B 83.3 g | T 64.7 g | W 367.1 g | SFA 27.6 g | Cukry 93.4 g | Sól 7.2 g | Błonnik 35.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Dynia z pieca 130g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170g (GLU, MLE)	Marchew z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Środa 2026-09-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.08-07.09.2026 Razem E: 2125.9 kcal | B 77.1 g | T 74.4 g | W 314.0 g | SFA 26.3 g | Cukry 63.4 g | Sól 7.1 g | Błonnik 55.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g	gruszka 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 1989.1 kcal | B 105.8 g | T 103.1 g | W 173.3 g | SFA 19.0 g | Cukry 31.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 30.4 g	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2284.2 kcal | B 102.7 g | T 108.2 g | W 233.1 g | SFA 46.0 g | Cukry 68.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy z/c 300g	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2324.6 kcal | B 83.2 g | T 61.2 g | W 376.8 g | SFA 26.7 g | Cukry 132.3 g | Sól 6.5 g | Błonnik 34.2 g	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Zapiekany ryż brązowy z twarogiem 220g (MLE) jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta warzywna 100g (SEL) Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Czwartek 2026-09-03	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.08-07.09.2026 Razem E: 2181.7 kcal | B 91.8 g | T 71.8 g | W 317.9 g | SFA 28.6 g | Cukry 48.0 g | Sól 6.3 g | Błonnik 50.1 g	Twarożek z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.08-07.09.2026 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 2.7 g | Błonnik 26.6 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.08-07.09.2026 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 2.7 g | Błonnik 22.6 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2306.0 kcal | B 96.0 g | T 62.5 g | W 355.1 g | SFA 28.8 g | Cukry 86.1 g | Sól 6.9 g | Błonnik 30.9 g	Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 200g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Piątek 2026-09-04	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.08-07.09.2026 Razem E: 2055.0 kcal | B 90.9 g | T 72.3 g | W 279.7 g | SFA 26.1 g | Cukry 46.4 g | Sól 7.5 g | Błonnik 44.4 g	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 130g Bukiet warzyw 60g	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2015.0 kcal | B 98.0 g | T 110.0 g | W 170.2 g | SFA 27.4 g | Cukry 31.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 26.0 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2266.3 kcal | B 99.0 g | T 110.2 g | W 231.8 g | SFA 47.0 g | Cukry 74.6 g | Sól 4.1 g | Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2249.5 kcal | B 93.3 g | T 54.8 g | W 361.1 g | SFA 23.4 g | Cukry 92.1 g | Sól 6.9 g | Błonnik 31.4 g	Cukinia z pieca 100g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Gruszka pieczona 150g ser twarogowy chudy 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	Jabłko pieczone 150g chleb chrupki 20g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-09-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.08-07.09.2026 Razem E: 2122.8 kcal | B 100.7 g | T 65.8 g | W 306.8 g | SFA 28.3 g | Cukry 47.3 g | Sól 8.0 g | Błonnik 50.7 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g Fasolka szparagowa parowana 60g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.08-07.09.2026 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 3.0 g | Błonnik 25.6 g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.08-07.09.2026 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	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2220.4 kcal | B 100.2 g | T 55.9 g | W 345.1 g | SFA 25.3 g | Cukry 71.3 g | Sól 6.3 g | Błonnik 34.5 g	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 150g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-09-06	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.08-07.09.2026 Razem E: 1958.5 kcal | B 91.8 g | T 63.8 g | W 275.8 g | SFA 27.6 g | Cukry 58.9 g | Sól 7.8 g | Błonnik 44.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100g; chleb żytni razowy 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 1904.6 kcal | B 97.7 g | T 103.6 g | W 156.9 g | SFA 19.1 g | Cukry 32.3 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.2 g	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2222.3 kcal | B 98.5 g | T 108.3 g | W 220.3 g | SFA 46.1 g | Cukry 72.1 g | Sól 2.7 g | Błonnik 18.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2135.8 kcal | B 94.1 g | T 54.2 g | W 331.4 g | SFA 24.3 g | Cukry 99.7 g | Sól 7.7 g | Błonnik 29.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-09-07	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.08-07.09.2026 Razem E: 2184.0 kcal | B 98.4 g | W 304.0 g | Cukry 56.3 g | T 74.2 g | NKT 30.2 g | Błonnik 47.6 g | Sód 3702.9 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 100g; chleb żytni razowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2234.4 kcal | B 99.8 g | W 224.6 g | Cukry 75.6 g | T 109.9 g | NKT 46.7 g | Błonnik 25.5 g | Sód 1598.5 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2096.8 kcal | B 99.8 g | W 167.9 g | Cukry 32.3 g | T 119.9 g | NKT 39.8 g | Błonnik 27.0 g | Sód 963.5 mg	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2214.4 kcal | B 94.4 g | W 338.8 g | Cukry 81.8 g | T 61.5 g | NKT 26.5 g | Błonnik 36.8 g | Sód 2708.3 mg	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	Twarożek chudy 100g (MLE) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-08-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2332.4 kcal | B 76.9 g | T 74.5 g | W 342.2 g | SFA 26.7 g | Cukry 90.5 g | Sól 7.5 g | Błonnik 17.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; nektarynka 100g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2218.9 kcal | B 73.6 g | T 63.8 g | W 353.8 g | SFA 10.5 g | Cukry 50.8 g | Sól 7.6 g | Błonnik 33.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; nektarynka 1 szt. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; rzodkiewka 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2354.6 kcal | B 110.0 g | T 61.3 g | W 354.1 g | SFA 25.9 g | Cukry 85.2 g | Sól 1.2 g | Błonnik 28.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Szpinak z pieca b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2234.7 kcal | B 70.6 g | T 59.1 g | W 359.6 g | SFA 10.6 g | Cukry 94.1 g | Sól 5.9 g | Błonnik 20.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-08-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 1944.1 kcal | B 57.9 g | T 59.5 g | W 300.4 g | SFA 20.7 g | Cukry 60.9 g | Sól 7.9 g | Błonnik 20.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) ziemniaki 180g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2035.8 kcal | B 67.2 g | T 48.1 g | W 350.5 g | SFA 10.5 g | Cukry 54.4 g | Sól 7.2 g | Błonnik 37.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2113.5 kcal | B 101.4 g | T 51.9 g | W 325.0 g | SFA 22.8 g | Cukry 67.7 g | Sól 1.7 g | Błonnik 29.2 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb niskosodowy 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m b/soli 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Brokuły z pary b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 1981.8 kcal | B 69.3 g | T 49.0 g | W 323.5 g | SFA 10.3 g | Cukry 84.5 g | Sól 4.5 g | Błonnik 23.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-08-31	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2215.5 kcal | B 70.6 g | T 69.6 g | W 333.1 g | SFA 24.7 g | Cukry 101.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 17.4 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2172.5 kcal | B 73.2 g | T 64.1 g | W 345.0 g | SFA 9.9 g | Cukry 56.9 g | Sól 7.5 g | Błonnik 34.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny b/m 80g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2237.0 kcal | B 67.3 g | T 59.4 g | W 365.6 g | SFA 9.9 g | Cukry 116.3 g | Sól 6.2 g | Błonnik 19.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny b/m 80g (SEL)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2311.1 kcal | B 102.8 g | T 59.0 g | W 358.5 g | SFA 23.9 g | Cukry 107.0 g | Sól 1.2 g | Błonnik 28.5 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m b/soli 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca b/soli 80g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Buraczki na ciepło b/soli 150g Sos warzywny b/soli 80g (MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Wtorek 2026-09-01	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2156.0 kcal | B 72.2 g | T 76.0 g | W 299.7 g | SFA 24.9 g | Cukry 52.6 g | Sól 9.9 g | Błonnik 16.3 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	Sałatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 80g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 29.08-07.09.2026 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	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g kajzerka 50g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2117.4 kcal | B 70.1 g | T 57.4 g | W 336.4 g | SFA 10.6 g | Cukry 81.5 g | Sól 5.4 g | Błonnik 21.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2196.5 kcal | B 102.5 g | T 56.3 g | W 334.6 g | SFA 22.3 g | Cukry 64.7 g | Sól 1.7 g | Błonnik 29.0 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m b/soli 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Kalafior z pary b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Środa 2026-09-02	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2303.4 kcal | B 76.3 g | T 73.5 g | W 343.9 g | SFA 26.4 g | Cukry 93.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 19.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 100g; chleb bezglutenowy 100g; jaja gotowane 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2088.9 kcal | B 61.4 g | T 54.4 g | W 359.2 g | SFA 10.2 g | Cukry 64.4 g | Sól 6.0 g | Błonnik 41.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2025.1 kcal | B 43.7 g | T 55.1 g | W 349.3 g | SFA 8.5 g | Cukry 73.8 g | Sól 4.5 g | Błonnik 28.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 130g Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2375.4 kcal | B 90.6 g | T 65.9 g | W 372.8 g | SFA 26.0 g | Cukry 94.0 g | Sól 1.8 g | Błonnik 26.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; pieczywo niskosodowe 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Czwartek 2026-09-03	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2264.8 kcal | B 69.9 g | T 72.2 g | W 341.0 g | SFA 27.1 g | Cukry 70.7 g | Sól 6.2 g | Błonnik 16.3 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; nektarynka 1 szt. 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400g (SEL) Klops w sosie własnym b/g 160g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2170.3 kcal | B 76.0 g | T 53.2 g | W 366.8 g | SFA 11.1 g | Cukry 53.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 36.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 130g śliwki, różne gatunki 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.08-07.09.2026 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	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GOR, SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.08-07.09.2026 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	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m b/soli 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym b/soli 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Szpinak z pieca b/soli 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Piątek 2026-09-04	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 1921.3 kcal | B 54.6 g | T 60.6 g | W 296.1 g | SFA 21.6 g | Cukry 51.8 g | Sól 10.7 g | Błonnik 22.0 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2075.7 kcal | B 62.4 g | T 51.4 g | W 358.0 g | SFA 8.6 g | Cukry 56.1 g | Sól 5.2 g | Błonnik 39.1 g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g (GLU) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 1959.1 kcal | B 56.9 g | T 43.2 g | W 344.9 g | SFA 7.9 g | Cukry 81.9 g | Sól 4.3 g | Błonnik 25.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2110.1 kcal | B 96.9 g | T 50.8 g | W 332.2 g | SFA 20.8 g | Cukry 63.2 g | Sól 1.4 g | Błonnik 27.1 g	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m b/soli 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-09-05	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2376.6 kcal | B 81.0 g | T 71.1 g | W 359.4 g | SFA 26.4 g | Cukry 94.3 g | Sól 5.8 g | Błonnik 20.1 g	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną bg 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2401.5 kcal | B 78.8 g | T 62.6 g | W 399.9 g | SFA 11.2 g | Cukry 94.6 g | Sól 7.7 g | Błonnik 37.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2237.5 kcal | B 67.8 g | T 56.4 g | W 371.1 g | SFA 10.9 g | Cukry 98.9 g | Sól 6.5 g | Błonnik 21.2 g	Gruszka pieczona 150g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną bg 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2242.4 kcal | B 105.1 g | T 57.4 g | W 341.2 g | SFA 25.9 g | Cukry 91.6 g | Sól 1.5 g | Błonnik 30.9 g	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) pieczywo niskosodowe 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400g (SEL) Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Marchew z pieca b/soli 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-09-06	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2019.4 kcal | B 68.9 g | T 67.9 g | W 287.6 g | SFA 22.9 g | Cukry 51.9 g | Sól 5.4 g | Błonnik 20.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 1938.3 kcal | B 74.0 g | T 42.5 g | W 330.8 g | SFA 8.9 g | Cukry 59.2 g | Sól 5.0 g | Błonnik 35.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 1995.6 kcal | B 66.2 g | T 52.3 g | W 321.6 g | SFA 9.2 g | Cukry 68.4 g | Sól 4.3 g | Błonnik 24.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2052.9 kcal | B 95.7 g | T 53.2 g | W 311.2 g | SFA 21.3 g | Cukry 49.4 g | Sól 1.4 g | Błonnik 29.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400g (SEL) Udzik pieczony 80g b/soli 130g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Brokuły z pary b/soli 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-09-07	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2128.5 kcal | B 77.2 g | W 288.2 g | Cukry 48.3 g | T 77.1 g | NKT 28.0 g | Błonnik 20.3 g | Sód 3463.7 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2130.9 kcal | B 72.2 g | W 359.9 g | Cukry 47.1 g | T 53.7 g | NKT 11.2 g | Błonnik 39.1 g | Sód 3105.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2097.9 kcal | B 68.6 g | W 338.4 g | Cukry 68.0 g | T 56.0 g | NKT 11.3 g | Błonnik 24.9 g | Sód 2457.5 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2254.0 kcal | B 108.1 g | W 340.2 g | Cukry 57.4 g | T 59.3 g | NKT 25.5 g | Błonnik 33.8 g | Sód 657.3 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Marchew z pieca b/soli 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu b/soli 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-08-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2255.4 kcal | B 58.9 g | T 64.2 g | W 365.2 g | SFA 22.1 g | Cukry 97.9 g | Sól 6.4 g | Błonnik 20.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2492.6 kcal | B 110.6 g | T 66.9 g | W 375.7 g | SFA 28.2 g | Cukry 102.7 g | Sól 7.0 g | Błonnik 29.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2322.2 kcal | B 83.8 g | T 66.6 g | W 365.4 g | SFA 23.3 g | Cukry 90.4 g | Sól 5.4 g | Błonnik 34.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; nektarynka 1 szt. 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310g (SEL) Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2146.3 kcal | B 52.3 g | T 61.3 g | W 369.8 g | SFA 8.1 g | Cukry 69.0 g | Sól 4.8 g | Błonnik 43.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; nektarynka 1 szt. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310g (SEL) Szpinak z pieca 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-08-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2009.3 kcal | B 46.2 g | T 52.0 g | W 348.5 g | SFA 17.7 g | Cukry 80.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 24.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2403.8 kcal | B 105.1 g | T 63.5 g | W 367.9 g | SFA 27.7 g | Cukry 86.5 g | Sól 7.4 g | Błonnik 28.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 250g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2043.9 kcal | B 66.5 g | T 56.6 g | W 335.3 g | SFA 21.8 g | Cukry 57.0 g | Sól 7.2 g | Błonnik 40.8 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	Pasta z białej fasoli 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2017.5 kcal | B 51.2 g | T 44.3 g | W 373.3 g | SFA 7.5 g | Cukry 60.0 g | Sól 6.9 g | Błonnik 44.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	Pasta z białej fasoli 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-08-31	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2236.6 kcal | B 54.5 g | T 63.9 g | W 368.3 g | SFA 20.6 g | Cukry 118.5 g | Sól 6.4 g | Błonnik 19.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek 60g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Piers z kurczaka panierowana w ziolach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na cieplo 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2485.3 kcal | B 110.6 g | T 66.3 g | W 377.4 g | SFA 27.2 g | Cukry 126.3 g | Sól 7.6 g | Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 125g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2188.0 kcal | B 79.0 g | T 58.8 g | W 353.4 g | SFA 24.1 g | Cukry 104.5 g | Sól 5.6 g | Błonnik 35.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2055.3 kcal | B 45.8 g | T 58.0 g | W 359.3 g | SFA 7.6 g | Cukry 73.6 g | Sól 5.3 g | Błonnik 40.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80g (GLU) Buraczki na ciepło 150g Ziemniaki gotowane 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Wtorek 2026-09-01	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2077.9 kcal | B 51.5 g | T 57.8 g | W 345.8 g | SFA 17.5 g | Cukry 81.8 g | Sól 6.2 g | Błonnik 24.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (90g) 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 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	Płatki jeczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (120g) 230g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 29.08-07.09.2026 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	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2049.2 kcal | B 47.3 g | T 51.3 g | W 369.4 g | SFA 7.8 g | Cukry 69.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 44.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	Pasta warzywna 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Środa 2026-09-02	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2237.2 kcal | B 58.7 g | T 58.9 g | W 375.3 g | SFA 23.4 g | Cukry 103.9 g | Sól 7.4 g | Błonnik 17.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2597.2 kcal | B 112.5 g | T 70.4 g | W 395.1 g | SFA 32.7 g | Cukry 111.1 g | Sól 7.1 g | Błonnik 25.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Zapiekany ryż z twarogiem (100g twarogu) 280g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2309.7 kcal | B 83.0 g | T 67.5 g | W 362.2 g | SFA 27.8 g | Cukry 90.8 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2060.7 kcal | B 45.3 g | T 58.6 g | W 358.3 g | SFA 7.8 g | Cukry 64.7 g | Sól 6.6 g | Błonnik 40.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 130g Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Czwartek 2026-09-03	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2320.3 kcal | B 56.2 g | T 62.7 g | W 391.1 g | SFA 22.6 g | Cukry 113.2 g | Sól 5.9 g | Błonnik 21.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 60g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym (80g) 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2549.1 kcal | B 110.7 g | T 68.1 g | W 389.1 g | SFA 30.3 g | Cukry 124.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 31.1 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 120g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym (110g) 195g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 165g (GLU) Szpinak z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2123.3 kcal | B 69.3 g | T 53.0 g | W 362.0 g | SFA 19.7 g | Cukry 58.0 g | Sól 4.4 g | Błonnik 49.6 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 130g śliwki, różne gatunki 100g;	Pasta z zielonego groszku 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2046.1 kcal | B 53.3 g | T 41.4 g | W 386.6 g | SFA 6.6 g | Cukry 81.7 g | Sól 3.8 g | Błonnik 48.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 200g śliwki, różne gatunki 100g;	Pasta z zielonego groszku 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Piątek 2026-09-04	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2050.3 kcal | B 51.9 g | T 58.8 g | W 336.0 g | SFA 18.3 g | Cukry 79.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 22.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2353.0 kcal | B 108.1 g | T 66.7 g | W 345.1 g | SFA 26.9 g | Cukry 81.8 g | Sól 9.6 g | Błonnik 29.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 150g Bukiet warzyw 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2136.7 kcal | B 73.7 g | T 61.1 g | W 340.4 g | SFA 26.9 g | Cukry 47.5 g | Sól 6.8 g | Błonnik 38.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 150g	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 29.08-07.09.2026 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	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g (GLU) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-09-05	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2236.5 kcal | B 54.6 g | T 60.7 g | W 374.6 g | SFA 21.8 g | Cukry 101.7 g | Sól 6.2 g | Błonnik 21.3 g	Gruszka pieczona 150g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Sztuka mięsa (szynka 70g) w sosie własnym z włoszczyzną 190g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2494.3 kcal | B 112.4 g | T 63.1 g | W 384.5 g | SFA 28.6 g | Cukry 106.1 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.6 g	Gruszka pieczona 150g Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Sztuka mięsa (szynka 140g) w sosie własnym z włoszczyzną 220g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2232.7 kcal | B 77.6 g | T 68.6 g | W 347.0 g | SFA 23.5 g | Cukry 96.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 35.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2178.2 kcal | B 50.4 g | T 57.8 g | W 388.2 g | SFA 7.8 g | Cukry 77.0 g | Sól 5.6 g | Błonnik 42.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150g	Pasta z białej fasoli 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	gruszka 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-09-06	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 1970.7 kcal | B 55.4 g | T 53.5 g | W 323.4 g | SFA 17.2 g | Cukry 68.7 g | Sól 5.1 g | Błonnik 24.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2207.0 kcal | B 107.2 g | T 64.4 g | W 311.9 g | SFA 27.6 g | Cukry 67.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 27.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; łopatka z pietruszką 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony (130g) 150g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2089.9 kcal | B 65.9 g | T 56.5 g | W 344.7 g | SFA 21.5 g | Cukry 48.8 g | Sól 4.6 g | Błonnik 43.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 29.08-07.09.2026 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	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-09-07	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2183.9 kcal | B 60.6 g | W 349.9 g | Cukry 69.2 g | T 64.5 g | NKT 22.3 g | Błonnik 24.9 g | Sód 2483.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 80g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2377.5 kcal | B 110.8 g | W 351.6 g | Cukry 76.5 g | T 66.5 g | NKT 28.6 g | Błonnik 36.7 g | Sód 2983.4 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150g (GLU) Marchew z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 2027.2 kcal | B 65.2 g | W 351.2 g | Cukry 49.9 g | T 49.7 g | NKT 19.9 g | Błonnik 50.8 g | Sód 2693.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z zielonego groszku 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 29.08-07.09.2026 Razem E: 1937.3 kcal | B 49.1 g | W 369.2 g | Cukry 64.1 g | T 39.3 g | NKT 6.9 g | Błonnik 49.2 g | Sód 2216.2 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z zielonego groszku 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-08-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 29.08-07.09.2026 Razem E: 1370.5 kcal | B 59.5 g | T 43.5 g | W 191.8 g | SFA 17.5 g | Cukry 61.2 g | Sól 3.0 g | Błonnik 13.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa śródziemnomorska 200g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Szpinak z pieca 100g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 29.08-07.09.2026 Razem E: 1375.0 kcal | B 58.3 g | T 43.6 g | W 194.6 g | SFA 17.0 g | Cukry 64.8 g | Sól 3.0 g | Błonnik 15.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Szpinak z pieca 100g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 29.08-07.09.2026 Razem E: 1843.9 kcal | B 74.9 g | T 59.6 g | W 260.4 g | SFA 25.0 g | Cukry 81.4 g | Sól 4.3 g | Błonnik 18.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Szpinak z pieca 130g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 29.08-07.09.2026 Razem E: 2373.3 kcal | B 98.5 g | T 64.7 g | W 362.1 g | SFA 26.5 g | Cukry 85.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 27.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 150g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-08-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 29.08-07.09.2026 Razem E: 1460.9 kcal | B 65.8 g | T 51.6 g | W 191.4 g | SFA 23.2 g | Cukry 58.6 g | Sól 3.5 g | Błonnik 14.8 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	morele 2 szt. 70g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz czerwony 200g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 130g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 29.08-07.09.2026 Razem E: 1497.7 kcal | B 67.0 g | T 55.4 g | W 191.8 g | SFA 24.0 g | Cukry 57.1 g | Sól 3.9 g | Błonnik 16.7 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 50g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	morele 2 szt. 70g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony 300g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 140g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 29.08-07.09.2026 Razem E: 1836.1 kcal | B 77.1 g | T 71.8 g | W 231.0 g | SFA 31.8 g | Cukry 64.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 19.7 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	morele 2 szt. 70g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 300g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 29.08-07.09.2026 Razem E: 2443.2 kcal | B 101.8 g | T 85.0 g | W 332.9 g | SFA 37.7 g | Cukry 67.7 g | Sól 7.8 g | Błonnik 29.1 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	morele 2 szt. 70g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-08-31	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 29.08-07.09.2026 Razem E: 1447.5 kcal | B 67.4 g | T 44.2 g | W 204.5 g | SFA 17.9 g | Cukry 78.8 g | Sól 3.1 g | Błonnik 18.1 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 200g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70g Buraczki na ciepło 100g Sos warzywny 50g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 100g	gruszka 150g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 29.08-07.09.2026 Razem E: 1474.8 kcal | B 66.3 g | T 45.8 g | W 210.3 g | SFA 17.5 g | Cukry 83.4 g | Sól 3.2 g | Błonnik 20.9 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 300g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70g Buraczki na ciepło 100g Sos warzywny 80g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 120g	gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 29.08-07.09.2026 Razem E: 1985.7 kcal | B 84.3 g | T 63.7 g | W 282.6 g | SFA 25.9 g | Cukry 104.0 g | Sól 4.6 g | Błonnik 25.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 140g Buraczki na ciepło 130g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 29.08-07.09.2026 Razem E: 2444.1 kcal | B 104.0 g | T 66.6 g | W 374.2 g | SFA 27.0 g | Cukry 108.2 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony mielony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Wtorek 2026-09-01	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 29.08-07.09.2026 Razem E: 1509.7 kcal | B 64.0 g | T 47.6 g | W 215.4 g | SFA 18.4 g | Cukry 46.7 g | Sól 4.3 g | Błonnik 17.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórki, konserwowe 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z zielonych warzyw b/m 200g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Kalafior z pary 100g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50g (GLU, RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 29.08-07.09.2026 Razem E: 1488.9 kcal | B 62.2 g | T 47.8 g | W 212.3 g | SFA 17.9 g | Cukry 44.4 g | Sól 4.5 g | Błonnik 19.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórki, konserwowe 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 300g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Kalafior z pary 100g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 29.08-07.09.2026 Razem E: 1942.5 kcal | B 79.1 g | T 65.3 g | W 271.6 g | SFA 26.1 g | Cukry 56.8 g | Sól 6.2 g | Błonnik 24.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórki, konserwowe 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Kalafior z pary 130g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 29.08-07.09.2026 Razem E: 2386.5 kcal | B 94.9 g | T 67.5 g | W 365.7 g | SFA 26.2 g | Cukry 57.8 g | Sól 8.7 g | Błonnik 32.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Środa 2026-09-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 29.08-07.09.2026 Razem E: 1473.7 kcal | B 55.1 g | T 46.4 g | W 219.6 g | SFA 22.2 g | Cukry 67.0 g | Sól 3.0 g | Błonnik 19.2 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa fasolowa z ziemniakami 200g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 150g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D2 29.08-07.09.2026 Razem E: 1494.6 kcal | B 55.8 g | T 48.1 g | W 221.2 g | SFA 22.7 g | Cukry 64.6 g | Sól 3.1 g | Błonnik 21.3 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D3 29.08-07.09.2026 Razem E: 1889.2 kcal | B 67.0 g | T 63.0 g | W 277.4 g | SFA 30.3 g | Cukry 81.2 g | Sól 4.3 g | Błonnik 25.4 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 130g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D4 29.08-07.09.2026 Razem E: 2509.1 kcal | B 88.8 g | T 77.1 g | W 384.3 g | SFA 34.1 g | Cukry 88.3 g | Sól 6.3 g | Błonnik 35.4 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Czwartek 2026-09-03	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 29.08-07.09.2026 Razem E: 1397.7 kcal | B 58.4 g | T 45.5 g | W 197.6 g | SFA 19.0 g | Cukry 70.3 g | Sól 2.5 g | Błonnik 15.5 g	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa pomidorowa z makaronem 200g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 130g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 29.08-07.09.2026 Razem E: 1412.1 kcal | B 57.5 g | T 46.1 g | W 201.4 g | SFA 18.6 g | Cukry 74.0 g | Sól 2.5 g | Błonnik 17.2 g	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 300g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 130g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 29.08-07.09.2026 Razem E: 1931.8 kcal | B 76.4 g | T 65.4 g | W 271.6 g | SFA 27.4 g | Cukry 88.1 g | Sól 3.6 g | Błonnik 21.9 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 150g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 29.08-07.09.2026 Razem E: 2444.5 kcal | B 95.8 g | T 70.5 g | W 373.5 g | SFA 28.6 g | Cukry 95.9 g | Sól 5.8 g | Błonnik 31.1 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 150g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 200g (JAJ, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Piątek 2026-09-04	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 29.08-07.09.2026 Razem E: 1506.0 kcal | B 54.5 g | T 54.7 g | W 207.5 g | SFA 24.4 g | Cukry 63.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 16.5 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 150g	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa ogórkowa z ryżem 200g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100g Surówka z kiszonej kapusty 100g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 29.08-07.09.2026 Razem E: 1487.8 kcal | B 53.1 g | T 54.7 g | W 205.4 g | SFA 23.9 g | Cukry 61.2 g | Sól 6.5 g | Błonnik 18.3 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 150g	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 300g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 120g Surówka z kiszonej kapusty 100g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 29.08-07.09.2026 Razem E: 1921.4 kcal | B 69.8 g | T 74.1 g | W 255.4 g | SFA 32.4 g | Cukry 68.8 g | Sól 8.7 g | Błonnik 21.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 140g Surówka z kiszonej kapusty 130g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 29.08-07.09.2026 Razem E: 2423.1 kcal | B 87.6 g | T 79.9 g | W 354.8 g | SFA 33.3 g | Cukry 77.3 g | Sól 11.9 g | Błonnik 32.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 150g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 200g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-09-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 29.08-07.09.2026 Razem E: 1553.3 kcal | B 66.7 g | T 45.8 g | W 227.1 g | SFA 19.6 g | Cukry 89.4 g | Sól 3.4 g | Błonnik 16.3 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka z zielonym ogórkiem 100g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 29.08-07.09.2026 Razem E: 1565.2 kcal | B 66.3 g | T 45.9 g | W 230.8 g | SFA 19.1 g | Cukry 92.3 g | Sól 3.5 g | Błonnik 17.9 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka z zielonym ogórkiem 100g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 29.08-07.09.2026 Razem E: 1983.3 kcal | B 81.3 g | T 62.0 g | W 286.1 g | SFA 26.5 g | Cukry 99.7 g | Sól 5.2 g | Błonnik 21.7 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka z zielonym ogórkiem 130g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 29.08-07.09.2026 Razem E: 2451.3 kcal | B 100.5 g | T 64.5 g | W 381.8 g | SFA 27.4 g | Cukry 102.3 g | Sól 7.1 g | Błonnik 28.9 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-09-06	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 29.08-07.09.2026 Razem E: 1405.4 kcal | B 60.6 g | T 47.9 g | W 192.1 g | SFA 19.3 g | Cukry 70.9 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 100g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa marchewkowa b/m 200g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 29.08-07.09.2026 Razem E: 1376.1 kcal | B 58.7 g | T 47.7 g | W 187.6 g | SFA 18.8 g | Cukry 68.8 g | Sól 2.5 g | Błonnik 19.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 120g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 300g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 29.08-07.09.2026 Razem E: 1822.5 kcal | B 74.8 g | T 66.8 g | W 241.9 g | SFA 27.9 g | Cukry 81.0 g | Sól 3.9 g | Błonnik 23.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 140g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 29.08-07.09.2026 Razem E: 2361.6 kcal | B 92.0 g | T 78.9 g | W 336.6 g | SFA 31.5 g | Cukry 84.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 32.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-09-07	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 29.08-07.09.2026 Razem E: 1422.2 kcal | B 59.8 g | W 200.5 g | Cukry 61.9 g | T 46.9 g | NKT 18.7 g | Błonnik 19.8 g | Sód 1533.8 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa śródziemnomorska 200g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 29.08-07.09.2026 Razem E: 1474.3 kcal | B 61.1 g | W 210.3 g | Cukry 60.4 g | T 48.3 g | NKT 18.6 g | Błonnik 22.6 g | Sód 1760.8 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 29.08-07.09.2026 Razem E: 1917.4 kcal | B 77.2 g | W 267.4 g | Cukry 73.7 g | T 66.3 g | NKT 27.1 g | Błonnik 28.1 g | Sód 2424.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 29.08-07.09.2026 Razem E: 2440.3 kcal | B 101.2 g | W 362.8 g | Cukry 76.0 g | T 73.0 g | NKT 29.0 g | Błonnik 35.8 g | Sód 3514.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-08-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2263.9 kcal | B 103.5 g | T 69.6 g | W 320.0 g | SFA 27.9 g | Cukry 50.0 g | Sól 7.1 g | Błonnik 29.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Szpinak z pieca 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; rzodkiewka 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; szczypiorek 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2447.2 kcal | B 111.4 g | T 71.4 g | W 354.8 g | SFA 28.7 g | Cukry 51.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 31.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; rzodkiewka 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; szczypiorek 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2505.0 kcal | B 113.4 g | T 71.9 g | W 367.0 g | SFA 28.7 g | Cukry 52.0 g | Sól 7.9 g | Błonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2505.0 kcal | B 113.4 g | T 71.9 g | W 367.0 g | SFA 28.7 g | Cukry 52.0 g | Sól 7.9 g | Błonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-08-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2185.2 kcal | B 89.0 g | T 59.2 g | W 338.8 g | SFA 25.1 g | Cukry 68.2 g | Sól 8.0 g | Błonnik 31.8 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	morele 2 szt. 70g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2339.7 kcal | B 93.0 g | T 60.2 g | W 372.2 g | SFA 25.3 g | Cukry 68.8 g | Sól 8.6 g | Błonnik 34.0 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	morele 2 szt. 70g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2464.5 kcal | B 96.2 g | T 65.3 g | W 389.3 g | SFA 28.2 g | Cukry 69.0 g | Sól 9.0 g | Błonnik 35.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	morele 2 szt. 70g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2464.5 kcal | B 96.2 g | T 65.3 g | W 389.3 g | SFA 28.2 g | Cukry 69.0 g | Sól 9.0 g | Błonnik 35.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	morele 2 szt. 70g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-08-31	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2231.6 kcal | B 106.7 g | T 67.4 g | W 316.2 g | SFA 27.8 g | Cukry 67.3 g | Sól 6.7 g | Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 60g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 160g Buraczki na ciepło 100g Sos warzywny 80g (MLE, SEL) nektarynka 1 szt. 100g;	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 40g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2455.9 kcal | B 113.3 g | T 70.0 g | W 361.5 g | SFA 28.2 g | Cukry 70.8 g | Sól 7.6 g | Błonnik 35.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 60g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g Sos warzywny 80g (MLE, SEL) nektarynka 1 szt. 100g;	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2510.3 kcal | B 114.9 g | T 70.3 g | W 373.3 g | SFA 28.2 g | Cukry 71.4 g | Sól 7.9 g | Błonnik 36.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g Sos warzywny 80g (MLE, SEL) nektarynka 1 szt. 100g;	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2510.3 kcal | B 114.9 g | T 70.3 g | W 373.3 g | SFA 28.2 g | Cukry 71.4 g | Sól 7.9 g | Błonnik 36.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g Sos warzywny 80g (MLE, SEL) nektarynka 1 szt. 100g;	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Wtorek 2026-09-01	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2318.9 kcal | B 93.7 g | T 69.5 g | W 348.1 g | SFA 26.1 g | Cukry 60.9 g | Sól 9.0 g | Błonnik 38.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100g; hummus 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Kalafior z pary 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2473.3 kcal | B 97.7 g | T 70.5 g | W 381.4 g | SFA 26.3 g | Cukry 61.5 g | Sól 9.5 g | Błonnik 40.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100g; hummus 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2601.0 kcal | B 100.6 g | T 74.3 g | W 402.8 g | SFA 27.5 g | Cukry 65.5 g | Sól 9.9 g | Błonnik 42.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2601.0 kcal | B 100.6 g | T 74.3 g | W 402.8 g | SFA 27.5 g | Cukry 65.5 g | Sól 9.9 g | Błonnik 42.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; hummus 50g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Środa 2026-09-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2412.4 kcal | B 87.2 g | T 77.2 g | W 359.4 g | SFA 35.0 g | Cukry 80.9 g | Sól 6.6 g | Błonnik 32.4 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2566.0 kcal | B 91.3 g | T 80.1 g | W 388.8 g | SFA 35.3 g | Cukry 82.1 g | Sól 7.2 g | Błonnik 34.9 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2632.2 kcal | B 94.1 g | T 81.5 g | W 399.8 g | SFA 35.7 g | Cukry 82.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 35.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2632.2 kcal | B 94.1 g | T 81.5 g | W 399.8 g | SFA 35.7 g | Cukry 82.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 35.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Czwartek 2026-09-03	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2382.6 kcal | B 96.9 g | T 71.2 g | W 355.5 g | SFA 29.9 g | Cukry 94.7 g | Sól 5.8 g | Błonnik 31.6 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; ser, gouda tłusty 20g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2608.9 kcal | B 105.0 g | T 73.8 g | W 399.7 g | SFA 30.4 g | Cukry 95.6 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.4 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; ser, gouda tłusty 20g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2634.3 kcal | B 106.5 g | T 71.1 g | W 410.9 g | SFA 30.3 g | Cukry 95.9 g | Sól 7.3 g | Błonnik 35.1 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ser, gouda tłusty 20g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2659.7 kcal | B 106.4 g | T 74.1 g | W 410.7 g | SFA 30.5 g | Cukry 95.8 g | Sól 7.3 g | Błonnik 35.0 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ser, gouda tłusty 20g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Piątek 2026-09-04	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2310.7 kcal | B 91.6 g | T 76.2 g | W 330.3 g | SFA 33.8 g | Cukry 65.6 g | Sól 7.7 g | Błonnik 30.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Surówka z kiszonej kapusty 60g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2437.7 kcal | B 95.1 g | T 76.9 g | W 357.7 g | SFA 33.9 g | Cukry 66.1 g | Sól 8.3 g | Błonnik 32.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Surówka z kiszonej kapusty 60g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2605.1 kcal | B 100.7 g | T 86.4 g | W 373.0 g | SFA 40.0 g | Cukry 67.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 33.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g Surówka z kiszonej kapusty 60g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2605.1 kcal | B 100.7 g | T 86.4 g | W 373.0 g | SFA 40.0 g | Cukry 67.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 33.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g Surówka z kiszonej kapusty 60g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Sobota 2026-09-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2149.2 kcal | B 95.3 g | T 62.6 g | W 314.3 g | SFA 27.2 g | Cukry 87.1 g | Sól 7.2 g | Błonnik 28.2 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2400.0 kcal | B 105.1 g | T 69.2 g | W 353.7 g | SFA 30.8 g | Cukry 88.5 g | Sól 8.2 g | Błonnik 30.5 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2487.6 kcal | B 108.3 g | T 69.9 g | W 371.2 g | SFA 31.0 g | Cukry 88.7 g | Sól 8.6 g | Błonnik 31.4 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2487.6 kcal | B 108.3 g | T 69.9 g | W 371.2 g | SFA 31.0 g | Cukry 88.7 g | Sól 8.6 g | Błonnik 31.4 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Niedziela 2026-09-06	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2181.3 kcal | B 92.6 g | T 59.5 g | W 335.1 g | SFA 23.7 g | Cukry 76.0 g | Sól 5.5 g | Błonnik 31.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)	Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2345.7 kcal | B 96.1 g | T 64.4 g | W 362.5 g | SFA 26.6 g | Cukry 76.5 g | Sól 6.0 g | Błonnik 33.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2486.7 kcal | B 99.7 g | T 70.4 g | W 381.3 g | SFA 29.6 g | Cukry 77.4 g | Sól 6.5 g | Błonnik 35.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Ziemniaki gotowane 200g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2486.7 kcal | B 99.7 g | T 70.4 g | W 381.3 g | SFA 29.6 g | Cukry 77.4 g | Sól 6.5 g | Błonnik 35.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Ziemniaki gotowane 200g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026

Poniedziałek 2026-09-07	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2306.6 kcal | B 101.8 g | W 335.6 g | Cukry 65.8 g | T 70.0 g | NKT 28.6 g | Błonnik 36.7 g | Sód 3852.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 100g; schab dobrze sprawiony 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Marchew z pieca 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; rzodkiewka 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2506.9 kcal | B 108.1 g | W 375.6 g | Cukry 71.3 g | T 72.3 g | NKT 29.3 g | Błonnik 39.6 g | Sód 3992.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 20g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.08-07.09.2026 Razem E: 2606.8 kcal | B 111.0 g | W 386.7 g | Cukry 71.5 g | T 77.3 g | NKT 32.3 g | Błonnik 40.3 g | Sód 4192.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.08-07.09.2026 Razem E: 2606.8 kcal | B 111.0 g | W 386.7 g | Cukry 71.5 g | T 77.3 g | NKT 32.3 g | Błonnik 40.3 g | Sód 4192.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 29.08-07.09.2026