Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Sobota 2026-04-11	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2311.3 kcal | B 95.2 g | T 64.1 g | W 352.8 g | SFA 25.8 g | Cukry 88.3 g | Sól 7.3 g | Błonnik 30.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.04.2026 Razem E: 2368.7 kcal | B 94.4 g | T 63.9 g | W 367.2 g | SFA 25.4 g | Cukry 96.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 28.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 11-20.04.2026 Razem E: 2416.1 kcal | B 94.3 g | T 66.5 g | W 370.9 g | SFA 24.8 g | Cukry 97.9 g | Sól 5.6 g | Błonnik 23.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 11-20.04.2026 Razem E: 2255.5 kcal | B 95.8 g | T 50.6 g | W 367.5 g | SFA 20.4 g | Cukry 96.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 28.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Niedziela 2026-04-12	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2335.4 kcal | B 95.8 g | T 89.5 g | W 301.8 g | SFA 39.2 g | Cukry 52.6 g | Sól 7.9 g | Błonnik 31.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 130.1g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.04.2026 Razem E: 2035.8 kcal | B 80.8 g | T 55.9 g | W 314.3 g | SFA 24.6 g | Cukry 67.7 g | Sól 6.3 g | Błonnik 28.0 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 11-20.04.2026 Razem E: 2121.0 kcal | B 79.9 g | T 61.3 g | W 324.0 g | SFA 26.1 g | Cukry 74.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 11-20.04.2026 Razem E: 2100.6 kcal | B 83.5 g | T 58.9 g | W 319.5 g | SFA 24.4 g | Cukry 70.5 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.4 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 129.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-13	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2196.9 kcal | B 88.8 g | T 60.5 g | W 340.5 g | SFA 24.3 g | Cukry 94.3 g | Sól 6.9 g | Błonnik 33.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.04.2026 Razem E: 2274.4 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 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 11-20.04.2026 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 6.5 g | Błonnik 26.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułka wrocławska 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 11-20.04.2026 Razem E: 2224.5 kcal | B 89.9 g | T 54.8 g | W 357.7 g | SFA 20.6 g | Cukry 108.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Wtorek 2026-04-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2207.3 kcal | B 89.6 g | T 64.8 g | W 332.9 g | SFA 23.2 g | Cukry 48.6 g | Sól 9.5 g | Błonnik 32.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.04.2026 Razem E: 2269.6 kcal | B 90.7 g | T 60.5 g | W 355.2 g | SFA 22.8 g | Cukry 64.3 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 11-20.04.2026 Razem E: 2343.5 kcal | B 96.8 g | T 64.3 g | W 356.9 g | SFA 25.1 g | Cukry 75.5 g | Sól 6.4 g | Błonnik 25.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; bułka wrocławska 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami - mielony 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 11-20.04.2026 Razem E: 2230.7 kcal | B 90.6 g | T 56.2 g | W 355.2 g | SFA 20.5 g | Cukry 64.3 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 129.0g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Środa 2026-04-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2376.6 kcal | B 85.0 g | T 69.5 g | W 375.1 g | SFA 28.0 g | Cukry 88.5 g | Sól 4.9 g | Błonnik 34.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.04.2026 Razem E: 2390.9 kcal | B 82.2 g | T 69.7 g | W 378.2 g | SFA 28.0 g | Cukry 93.2 g | Sól 4.9 g | Błonnik 29.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 11-20.04.2026 Razem E: 2324.5 kcal | B 72.7 g | T 64.0 g | W 380.4 g | SFA 26.9 g | Cukry 95.5 g | Sól 5.4 g | Błonnik 24.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułka wrocławska 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 11-20.04.2026 Razem E: 2207.6 kcal | B 76.7 g | T 53.4 g | W 368.9 g | SFA 22.5 g | Cukry 91.9 g | Sól 4.9 g | Błonnik 21.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Czwartek 2026-04-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2353.8 kcal | B 91.0 g | T 64.5 g | W 368.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 93.2 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.04.2026 Razem E: 2363.5 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 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 11-20.04.2026 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 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułka wrocławska 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 11-20.04.2026 Razem E: 2324.6 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 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 129.0g Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Piątek 2026-04-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2193.5 kcal | B 87.0 g | T 68.4 g | W 323.2 g | SFA 23.9 g | Cukry 48.0 g | Sól 12.0 g | Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g **(GLU, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.04.2026 Razem E: 2158.9 kcal | B 87.0 g | T 58.7 g | W 335.9 g | SFA 23.3 g | Cukry 67.6 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 11-20.04.2026 Razem E: 2168.6 kcal | B 85.9 g | T 56.2 g | W 343.4 g | SFA 22.9 g | Cukry 75.2 g | Sól 7.2 g | Błonnik 25.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułka wrocławska 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 198.6g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 11-20.04.2026 Razem E: 2115.1 kcal | B 87.0 g | T 53.8 g | W 335.8 g | SFA 21.0 g | Cukry 67.6 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 198.6g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Sobota 2026-04-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2214.5 kcal | B 94.9 g | T 63.5 g | W 330.3 g | SFA 25.8 g | Cukry 83.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 31.7 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mandarynka 1 szt 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.04.2026 Razem E: 2188.3 kcal | B 89.3 g | T 59.2 g | W 338.4 g | SFA 25.5 g | Cukry 91.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 11-20.04.2026 Razem E: 2260.6 kcal | B 89.1 g | T 61.7 g | W 349.6 g | SFA 24.9 g | Cukry 105.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 25.7 g	Gruszka pieczona 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** bułka wrocławska 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 148.7g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 11-20.04.2026 Razem E: 2094.8 kcal | B 86.5 g | T 50.4 g | W 337.6 g | SFA 20.7 g | Cukry 91.2 g | Sól 6.0 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Niedziela 2026-04-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2261.3 kcal | B 97.8 g | T 81.8 g | W 297.1 g | SFA 32.3 g | Cukry 52.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 30.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 199.9g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.04.2026 Razem E: 2053.2 kcal | B 87.1 g | T 57.4 g | W 308.2 g | SFA 23.4 g | Cukry 55.8 g | Sól 5.3 g | Błonnik 25.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 11-20.04.2026 Razem E: 2094.6 kcal | B 85.9 g | T 58.9 g | W 314.6 g | SFA 24.7 g | Cukry 59.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 22.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułka wrocławska 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 198.4g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 11-20.04.2026 Razem E: 2070.3 kcal | B 89.7 g | T 55.2 g | W 313.2 g | SFA 22.9 g | Cukry 58.3 g | Sól 5.1 g | Błonnik 22.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Burak z pieca 79.4g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 - 20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11 - 20.04.2026 Razem E: 2221.8 kcal | B 95.5 g | T 69.9 g | W 321.4 g | SFA 27.6 g | Cukry 43.8 g | Sól 9.0 g | Błonnik 37.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11 - 20.04.2026 Razem E: 2214.7 kcal | B 95.2 g | T 60.7 g | W 339.9 g | SFA 25.7 g | Cukry 59.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 37.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 11-20.04.2026 Razem E: 2298.5 kcal | B 93.9 g | T 67.4 g | W 344.6 g | SFA 27.7 g | Cukry 62.1 g | Sól 6.6 g | Błonnik 32.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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; polędwica drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 11 - 20.04.2026 Razem E: 2133.5 kcal | B 93.9 g | T 55.8 g | W 331.9 g | SFA 22.7 g | Cukry 59.1 g | Sól 6.8 g | Błonnik 36.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Sobota 2026-04-11	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.04.2026 Razem E: 2118.0 kcal | B 99.3 g | T 72.8 g | W 291.4 g | SFA 29.9 g | Cukry 47.8 g | Sól 7.6 g | Błonnik 49.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g **(JAJ, GOR)** Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**
DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.04.2026 Razem E: 1985.7 kcal | B 102.3 g | T 104.9 g | W 172.0 g | SFA 39.0 g | Cukry 38.6 g | Sól 2.6 g | Błonnik 28.7 g	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 11-20.04.2026 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 500.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.04.2026 Razem E: 2327.5 kcal | B 102.0 g | T 61.5 g | W 355.9 g | SFA 25.6 g | Cukry 94.5 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.1 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Niedziela 2026-04-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.04.2026 Razem E: 2068.3 kcal | B 85.3 g | T 62.8 g | W 311.3 g | SFA 25.1 g | Cukry 42.4 g | Sól 9.2 g | Błonnik 49.9 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 100.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 60.0g	Pasta z soczewicy i słonecznika 20.0g Słupki marchewki 50.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.04.2026 Razem E: 2065.5 kcal | B 100.4 g | T 120.4 g | W 156.0 g | SFA 39.9 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.3 g | Błonnik 23.7 g	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 11-20.04.2026 Razem E: 2189.1 kcal | B 99.5 g | T 108.2 g | W 212.8 g | SFA 46.1 g | Cukry 72.6 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.04.2026 Razem E: 2158.5 kcal | B 80.7 g | T 57.2 g | W 346.4 g | SFA 24.5 g | Cukry 73.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 37.6 g\	Dynia z pieca 100.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Mus owocowy 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; **(GLU)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-13	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.04.2026 Razem E: 2090.0 kcal | B 91.9 g | T 72.0 g | W 293.1 g | SFA 28.1 g | Cukry 59.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 53.1 g	Słupki marchewki 80.0g Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)** Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 11-20.04.2026 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 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.04.2026 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 2.6 g | Błonnik 25.1 g	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.04.2026 Razem E: 2266.7 kcal | B 91.7 g | T 64.6 g | W 345.0 g | SFA 24.9 g | Cukry 95.0 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.3 g	Twarożek chudy 80.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** Buraczki na ciepło 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g	Marchew z pieca 99.2g Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**	Jabłko pieczone 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Wtorek 2026-04-14	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.04.2026 Razem E: 2155.4 kcal | B 83.9 g | T 74.3 g | W 308.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 56.7 g | Sól 8.5 g | Błonnik 48.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g **(JAJ, GOR)** Kalafior z pary 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 11-20.04.2026 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 3.8 g | Błonnik 22.8 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.04.2026 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 2.2 g | Błonnik 23.4 g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.04.2026 Razem E: 2317.6 kcal | B 83.3 g | T 64.7 g | W 367.1 g | SFA 27.6 g | Cukry 93.4 g | Sól 7.1 g | Błonnik 35.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g **(GLU, MLE)**	Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Środa 2026-04-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.04.2026 Razem E: 2183.7 kcal | B 78.6 g | T 75.7 g | W 326.7 g | SFA 26.9 g | Cukry 63.4 g | Sól 7.9 g | Błonnik 57.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 11-20.04.2026 Razem E: 2255.7 kcal | B 99.7 g | T 108.2 g | W 228.5 g | SFA 46.1 g | Cukry 66.5 g | Sól 2.4 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.04.2026 Razem E: 1960.6 kcal | B 102.9 g | T 103.1 g | W 168.7 g | SFA 19.1 g | Cukry 29.0 g | Sól 2.4 g | Błonnik 30.4 g	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g **(JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g **(JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.04.2026 Razem E: 2357.4 kcal | B 79.9 g | T 62.7 g | W 387.1 g | SFA 26.7 g | Cukry 132.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 30.6 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż brązowy z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Pasta warzywna 100.0g **(SEL)** Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Czwartek 2026-04-16	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.04.2026 Razem E: 2257.4 kcal | B 93.8 g | T 72.3 g | W 332.0 g | SFA 28.8 g | Cukry 54.3 g | Sól 8.0 g | Błonnik 53.1 g	Słupki marchewki 80.0g Twarożek z koperkiem 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 11-20.04.2026 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 2.6 g | Błonnik 22.6 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.04.2026 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 2.6 g | Błonnik 26.6 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.04.2026 Razem E: 2347.8 kcal | B 100.2 g | T 63.6 g | W 358.9 g | SFA 29.1 g | Cukry 88.3 g | Sól 7.3 g | Błonnik 30.9 g	Twarożek z koperkiem 80.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 198.5g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Piątek 2026-04-17	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.04.2026 Razem E: 2046.1 kcal | B 88.9 g | T 72.9 g | W 278.8 g | SFA 26.6 g | Cukry 46.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 46.7 g	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 130.0g Bukiet warzyw 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80.0g **(GLU, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 11-20.04.2026 Razem E: 2291.8 kcal | B 100.8 g | T 111.0 g | W 234.8 g | SFA 47.3 g | Cukry 76.8 g | Sól 4.2 g | Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.04.2026 Razem E: 2040.5 kcal | B 99.8 g | T 110.8 g | W 173.2 g | SFA 27.7 g | Cukry 33.9 g | Sól 2.6 g | Błonnik 26.0 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.04.2026 Razem E: 2246.5 kcal | B 92.1 g | T 55.6 g | W 359.5 g | SFA 23.8 g | Cukry 92.1 g | Sól 6.9 g | Błonnik 31.4 g	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; **(GLU)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Sobota 2026-04-18	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.04.2026 Razem E: 2105.9 kcal | B 96.3 g | T 67.4 g | W 301.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 48.0 g | Sól 8.0 g | Błonnik 50.8 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 11-20.04.2026 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 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.04.2026 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 2.9 g | Błonnik 25.6 g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.04.2026 Razem E: 2185.7 kcal | B 95.0 g | T 57.4 g | W 336.9 g | SFA 25.1 g | Cukry 69.4 g | Sól 6.3 g | Błonnik 34.5 g	Gruszka pieczona 150.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Dynia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Niedziela 2026-04-19	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.04.2026 Razem E: 1974.5 kcal | B 90.9 g | T 64.7 g | W 279.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 62.4 g | Sól 7.9 g | Błonnik 48.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 11-20.04.2026 Razem E: 2247.8 kcal | B 100.3 g | T 109.0 g | W 223.3 g | SFA 46.4 g | Cukry 74.3 g | Sól 2.8 g | Błonnik 18.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.04.2026 Razem E: 1930.1 kcal | B 99.5 g | T 104.4 g | W 159.9 g | SFA 19.4 g | Cukry 34.5 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.2 g	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.04.2026 Razem E: 2132.8 kcal | B 92.9 g | T 54.9 g | W 329.7 g | SFA 24.7 g | Cukry 99.7 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 - 20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.04.2026 Razem E: 2142.1 kcal | B 98.5 g | T 74.1 g | W 293.5 g | SFA 30.2 g | Cukry 48.6 g | Sól 9.6 g | Błonnik 47.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; polędwica Gazdy 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 11-20.04.2026 Razem E: 2234.4 kcal | B 99.8 g | T 109.9 g | W 224.6 g | SFA 46.7 g | Cukry 75.6 g | Sól 4.1 g | Błonnik 25.5 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 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 11-20.04.2026 Razem E: 2096.8 kcal | B 99.8 g | T 119.9 g | W 167.9 g | SFA 39.8 g | Cukry 32.3 g | Sól 2.5 g | Błonnik 27.0 g	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 11-20.04.2026 Razem E: 2214.4 kcal | B 94.4 g | T 61.5 g | W 338.8 g | SFA 26.5 g | Cukry 81.8 g | Sól 7.0 g | Błonnik 36.8 g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica Gazdy 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; polędwica drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Sobota 2026-04-11	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2283.3 kcal | B 76.0 g | T 73.5 g | W 332.0 g | SFA 26.4 g | Cukry 82.0 g | Sól 7.2 g | Błonnik 17.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, GOR, SEZ)**
DIETA SP BEZMLECZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2239.1 kcal | B 71.7 g | T 66.5 g | W 354.3 g | SFA 10.5 g | Cukry 53.4 g | Sól 7.3 g | Błonnik 32.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**
DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2308.3 kcal | B 69.4 g | T 62.7 g | W 370.9 g | SFA 10.8 g | Cukry 105.2 g | Sól 6.0 g | Błonnik 19.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2428.2 kcal | B 108.7 g | T 64.9 g | W 365.3 g | SFA 26.1 g | Cukry 96.3 g | Sól 1.2 g | Błonnik 28.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Niedziela 2026-04-12	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 11-20.04.2026 Razem E: 1920.6 kcal | B 54.7 g | T 59.5 g | W 295.8 g | SFA 20.8 g | Cukry 59.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 20.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Surówka wiosenna 130.1g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** ziemniaki 180.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP BEZMLECZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2244.6 kcal | B 72.8 g | T 68.3 g | W 351.9 g | SFA 18.0 g | Cukry 53.2 g | Sól 6.9 g | Błonnik 37.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.04.2026 Razem E: 1965.5 kcal | B 68.2 g | T 49.0 g | W 320.4 g | SFA 10.2 g | Cukry 83.0 g | Sól 4.5 g | Błonnik 23.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2068.7 kcal | B 97.2 g | T 51.9 g | W 317.3 g | SFA 22.9 g | Cukry 63.9 g | Sól 1.6 g | Błonnik 28.9 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach b/soli 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca b/soli 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-13	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2166.9 kcal | B 73.2 g | T 63.9 g | W 344.9 g | SFA 9.8 g | Cukry 55.9 g | Sól 7.6 g | Błonnik 35.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA SP BEZGLUTENOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2201.5 kcal | B 70.5 g | T 69.4 g | W 329.6 g | SFA 24.6 g | Cukry 97.6 g | Sól 6.5 g | Błonnik 17.7 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.04.2026 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 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.04.2026 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 300.0g **(MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca b/soli 80.1g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 150.0g Sos warzywny b/soli 80.0g **(MLE, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Wtorek 2026-04-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 11-20.04.2026 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 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g	Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g kajzerka 50.00g; **(GLU)**
DIETA SP BEZGLUTENOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2173.7 kcal | B 71.7 g | T 78.6 g | W 299.0 g | SFA 25.8 g | Cukry 52.7 g | Sól 9.6 g | Błonnik 16.3 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	Sałatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 80.0g **(RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2130.3 kcal | B 68.6 g | T 57.4 g | W 340.9 g | SFA 10.7 g | Cukry 82.6 g | Sól 5.3 g | Błonnik 20.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Dynia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2209.4 kcal | B 101.0 g | T 56.3 g | W 339.1 g | SFA 22.4 g | Cukry 65.8 g | Sól 1.6 g | Błonnik 28.4 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami b/soli 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca b/soli 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Środa 2026-04-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2086.3 kcal | B 61.4 g | T 54.3 g | W 359.7 g | SFA 10.2 g | Cukry 64.6 g | Sól 4.6 g | Błonnik 42.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2293.1 kcal | B 69.9 g | T 73.1 g | W 349.2 g | SFA 26.0 g | Cukry 90.9 g | Sól 4.6 g | Błonnik 19.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2025.5 kcal | B 43.5 g | T 55.0 g | W 350.2 g | SFA 8.5 g | Cukry 74.0 g | Sól 4.6 g | Błonnik 29.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2370.6 kcal | B 84.3 g | T 65.6 g | W 379.0 g | SFA 25.6 g | Cukry 91.5 g | Sól 1.6 g | Błonnik 27.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Czwartek 2026-04-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2210.5 kcal | B 76.2 g | T 53.0 g | W 377.8 g | SFA 11.1 g | Cukry 57.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 39.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Słupki marchewki 80.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA SP BEZGLUTENOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2337.4 kcal | B 69.1 g | T 71.8 g | W 358.3 g | SFA 27.1 g | Cukry 97.8 g | Sól 7.6 g | Błonnik 16.1 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g **(SEL)** Klops w sosie własnym b/g 160.0g **(JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.04.2026 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 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g **(SEL)** Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GOR, SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.04.2026 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 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca b/soli 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Piątek 2026-04-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 11-20.04.2026 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 80.0g **(GLU)** Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 11-20.04.2026 Razem E: 1979.9 kcal | B 56.9 g | T 65.5 g | W 297.7 g | SFA 23.2 g | Cukry 54.2 g | Sól 10.9 g | Błonnik 22.0 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.04.2026 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 4.2 g | Błonnik 25.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2135.6 kcal | B 98.7 g | T 51.5 g | W 335.2 g | SFA 21.1 g | Cukry 65.5 g | Sól 1.5 g | Błonnik 27.1 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca b/soli 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Sobota 2026-04-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2374.7 kcal | B 76.3 g | T 64.3 g | W 391.7 g | SFA 10.8 g | Cukry 95.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 36.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA SP BEZGLUTENOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2412.6 kcal | B 83.6 g | T 76.3 g | W 352.4 g | SFA 26.6 g | Cukry 94.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 19.3 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 16-22 03 2026 Razem E: 2284.8 kcal | B 70.7 g | T 61.3 g | W 368.8 g | SFA 11.1 g | Cukry 98.9 g | Sól 6.7 g | Błonnik 21.0 g	Gruszka pieczona 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2231.6 kcal | B 102.9 g | T 58.8 g | W 337.6 g | SFA 25.5 g | Cukry 91.9 g | Sól 1.6 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/soli 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Marchew z pieca b/soli 149.8g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Niedziela 2026-04-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 11-20.04.2026 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 4.9 g | Błonnik 35.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2044.9 kcal | B 70.7 g | T 68.7 g | W 290.6 g | SFA 23.2 g | Cukry 54.1 g | Sól 5.4 g | Błonnik 20.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 199.9g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.04.2026 Razem E: 1967.8 kcal | B 62.6 g | T 51.7 g | W 317.7 g | SFA 9.0 g | Cukry 68.8 g | Sól 4.3 g | Błonnik 21.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2050.6 kcal | B 93.9 g | T 53.4 g | W 310.3 g | SFA 21.4 g | Cukry 52.1 g | Sól 1.4 g | Błonnik 26.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Cukinia z pieca b/soli 199.9g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04 - 20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2128.5 kcal | B 77.2 g | T 77.1 g | W 288.2 g | SFA 28.0 g | Cukry 48.3 g | Sól 8.9 g | Błonnik 20.3 g	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; polędwica Gazdy 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2184.8 kcal | B 73.0 g | T 63.8 g | W 351.0 g | SFA 11.6 g | Cukry 47.7 g | Sól 8.6 g | Błonnik 37.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.04.2026 Razem E: 2097.9 kcal | B 68.6 g | T 56.0 g | W 338.4 g | SFA 11.3 g | Cukry 68.0 g | Sól 6.3 g | Błonnik 24.9 g	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; polędwica Gazdy 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2254.0 kcal | B 108.1 g | T 59.3 g | W 340.2 g | SFA 25.5 g | Cukry 57.4 g | Sól 1.7 g | Błonnik 33.8 g	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 11.04-20.04.2026

Sobota 2026-04-11	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2319.8 kcal | B 57.0 g | T 67.0 g | W 376.8 g | SFA 22.1 g | Cukry 108.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 19.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2557.0 kcal | B 108.7 g | T 69.6 g | W 387.3 g | SFA 28.1 g | Cukry 113.7 g | Sól 6.7 g | Błonnik 29.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2288.2 kcal | B 83.7 g | T 66.2 g | W 357.6 g | SFA 23.3 g | Cukry 83.7 g | Sól 5.5 g | Błonnik 34.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g **(SEL)** Kalafior z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2124.4 kcal | B 52.2 g | T 60.9 g | W 365.5 g | SFA 8.1 g | Cukry 64.9 g | Sól 5.0 g | Błonnik 44.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g **(SEL)** Kalafior z pary 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Niedziela 2026-04-12	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 1970.3 kcal | B 42.0 g | T 51.9 g | W 340.7 g | SFA 17.8 g | Cukry 76.2 g | Sól 6.4 g | Błonnik 24.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2334.7 kcal | B 97.0 g | T 61.8 g | W 360.1 g | SFA 27.2 g | Cukry 82.7 g | Sól 7.3 g | Błonnik 28.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 230.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2169.2 kcal | B 68.9 g | T 72.2 g | W 330.7 g | SFA 23.0 g | Cukry 52.0 g | Sól 6.3 g | Błonnik 43.9 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2171.3 kcal | B 56.6 g | T 59.9 g | W 373.3 g | SFA 8.5 g | Cukry 57.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 47.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-13	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2232.3 kcal | B 53.4 g | T 63.9 g | W 367.4 g | SFA 20.6 g | Cukry 118.5 g | Sól 6.2 g | Błonnik 19.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek 60.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Piers z kurczaka panierowana w ziolach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na cieplo 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2488.8 kcal | B 110.6 g | T 66.3 g | W 377.4 g | SFA 27.2 g | Cukry 126.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 123.3g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2168.9 kcal | B 78.9 g | T 58.5 g | W 349.2 g | SFA 24.1 g | Cukry 100.9 g | Sól 5.6 g | Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/jaj 80.0g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 1984.0 kcal | B 42.2 g | T 55.8 g | W 350.1 g | SFA 7.3 g | Cukry 71.3 g | Sól 5.0 g | Błonnik 39.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g **(SEL)** Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/jaj 80.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 150.0g Ziemniaki gotowane 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Wtorek 2026-04-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2090.8 kcal | B 49.9 g | T 57.8 g | W 350.3 g | SFA 17.6 g | Cukry 83.0 g | Sól 6.1 g | Błonnik 23.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.1g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (90g) 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 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 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (120g) 230.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 11-20.04.2026 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 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g **(SEL)** Sos neapolitański z cieciorką 200.0g **(GLU, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2039.6 kcal | B 47.9 g | T 51.3 g | W 366.4 g | SFA 7.8 g | Cukry 66.1 g | Sól 6.8 g | Błonnik 45.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g **(SEL)** Sos neapolitański z cieciorką 200.0g **(GLU, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g	Pasta warzywna 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Środa 2026-04-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2349.7 kcal | B 53.3 g | T 69.6 g | W 386.8 g | SFA 24.7 g | Cukry 103.2 g | Sól 5.1 g | Błonnik 20.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2507.8 kcal | B 105.1 g | T 68.4 g | W 384.1 g | SFA 31.6 g | Cukry 103.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 25.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem (100g twarogu) 280.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2310.7 kcal | B 77.2 g | T 67.3 g | W 369.6 g | SFA 27.4 g | Cukry 88.1 g | Sól 4.9 g | Błonnik 31.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2058.1 kcal | B 45.3 g | T 58.5 g | W 358.8 g | SFA 7.8 g | Cukry 64.9 g | Sól 5.2 g | Błonnik 41.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Czwartek 2026-04-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2326.1 kcal | B 56.2 g | T 62.7 g | W 391.1 g | SFA 22.6 g | Cukry 113.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 21.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek waniliowy 60.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym (80g) 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2528.9 kcal | B 107.8 g | T 67.3 g | W 386.8 g | SFA 29.8 g | Cukry 122.0 g | Sól 6.1 g | Błonnik 31.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym (110g) 192.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 163.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2262.6 kcal | B 69.9 g | T 65.9 g | W 370.4 g | SFA 20.6 g | Cukry 61.9 g | Sól 6.0 g | Błonnik 53.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Słupki marchewki 80.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2185.5 kcal | B 53.9 g | T 54.3 g | W 395.0 g | SFA 7.5 g | Cukry 85.6 g | Sól 5.4 g | Błonnik 52.7 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)** Szpinak z pieca 200.0g gruszka 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	banan 120.00g;

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Piątek 2026-04-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2050.2 kcal | B 51.9 g | T 58.8 g | W 335.9 g | SFA 18.3 g | Cukry 79.0 g | Sól 6.4 g | Błonnik 22.2 g	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2317.1 kcal | B 102.9 g | T 63.7 g | W 348.1 g | SFA 26.0 g | Cukry 84.0 g | Sól 8.5 g | Błonnik 29.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 150.0g Bukiet warzyw 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2162.2 kcal | B 75.5 g | T 61.9 g | W 343.4 g | SFA 27.2 g | Cukry 49.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 38.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 149.9g	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g **(GLU, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 11-20.04.2026 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 80.0g **(GLU)** Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 149.9g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Sobota 2026-04-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2246.5 kcal | B 54.6 g | T 62.7 g | W 371.7 g | SFA 21.7 g | Cukry 102.1 g | Sól 6.3 g | Błonnik 21.4 g	Gruszka pieczona 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka (80g) 190.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2505.8 kcal | B 109.9 g | T 66.0 g | W 382.0 g | SFA 28.1 g | Cukry 106.6 g | Sól 6.7 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka (140g) 250.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2220.7 kcal | B 77.3 g | T 68.9 g | W 343.5 g | SFA 23.5 g | Cukry 97.7 g | Sól 5.5 g | Błonnik 35.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g **(SEL)** Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2143.4 kcal | B 48.2 g | T 59.7 g | W 378.0 g | SFA 7.7 g | Cukry 77.3 g | Sól 4.8 g | Błonnik 42.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g **(SEL)** Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; kalarepa 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	gruszka 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Niedziela 2026-04-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 1942.9 kcal | B 51.9 g | T 52.9 g | W 319.5 g | SFA 17.0 g | Cukry 69.1 g | Sól 5.1 g | Błonnik 21.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2232.5 kcal | B 109.0 g | T 65.1 g | W 314.9 g | SFA 27.8 g | Cukry 70.1 g | Sól 7.2 g | Błonnik 27.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatka wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony (130g) 150.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2115.4 kcal | B 67.7 g | T 57.2 g | W 347.7 g | SFA 21.7 g | Cukry 51.1 g | Sól 4.6 g | Błonnik 43.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 16-22 03 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 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 11.04 - 20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.04-2026 Razem E: 2183.9 kcal | B 60.6 g | T 64.5 g | W 349.9 g | SFA 22.3 g | Cukry 69.2 g | Sól 6.4 g | Błonnik 24.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.04.2026 Razem E: 2377.5 kcal | B 110.8 g | T 66.5 g | W 351.6 g | SFA 28.6 g | Cukry 76.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP WEGAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 1930.6 kcal | B 46.8 g | T 42.5 g | W 362.5 g | SFA 7.0 g | Cukry 63.2 g | Sól 5.7 g | Błonnik 47.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta warzywna z natką pietruszki 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;
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 11-20.04.2026 Razem E: 2020.6 kcal | B 62.9 g | T 52.9 g | W 344.5 g | SFA 20.0 g | Cukry 49.0 g | Sól 6.9 g | Błonnik 49.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta warzywna z natką pietruszki 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)

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Sobota 2026-04-11	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 11-20.04.2026 Razem E: 1424.5 kcal | B 61.0 g | T 45.9 g | W 198.3 g | SFA 18.2 g | Cukry 72.3 g | Sól 2.9 g | Błonnik 13.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 11-20.04.2026 Razem E: 1428.1 kcal | B 59.8 g | T 45.9 g | W 200.9 g | SFA 17.7 g | Cukry 75.6 g | Sól 2.8 g | Błonnik 14.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 11-20.04.2026 Razem E: 1908.6 kcal | B 76.1 g | T 62.5 g | W 268.7 g | SFA 25.7 g | Cukry 93.8 g | Sól 4.1 g | Błonnik 17.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 11-20.04.2026 Razem E: 2483.7 kcal | B 101.5 g | T 69.0 g | W 376.8 g | SFA 27.8 g | Cukry 103.2 g | Sól 6.3 g | Błonnik 26.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Niedziela 2026-04-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 11-20.04.2026 Razem E: 1443.6 kcal | B 62.9 g | T 51.7 g | W 189.7 g | SFA 23.4 g | Cukry 60.0 g | Sól 3.4 g | Błonnik 15.4 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz czerwony 200.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 130.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 100.0g **(JAJ, GOR)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 11-20.04.2026 Razem E: 1480.4 kcal | B 64.1 g | T 55.4 g | W 190.1 g | SFA 24.2 g | Cukry 58.5 g | Sól 3.8 g | Błonnik 17.3 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony 300.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 140.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 99.9g **(JAJ, GOR)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 11-20.04.2026 Razem E: 1818.8 kcal | B 74.1 g | T 71.8 g | W 229.4 g | SFA 32.0 g | Cukry 65.4 g | Sól 4.9 g | Błonnik 20.3 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 300.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 180.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 130.1g **(JAJ, GOR)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 11-20.04.2026 Razem E: 2449.4 kcal | B 99.3 g | T 85.2 g | W 336.9 g | SFA 37.8 g | Cukry 73.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 30.7 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	pomarańcza 1/2 szt 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-13	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 11-20.04.2026 Razem E: 1417.3 kcal | B 57.3 g | T 43.0 g | W 209.0 g | SFA 17.1 g | Cukry 73.8 g | Sól 3.0 g | Błonnik 18.5 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 30.1g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 200.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g Buraczki na ciepło 100.0g Sos warzywny 50.0g **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 100.0g	gruszka 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 11-20.04.2026 Razem E: 1442.2 kcal | B 56.2 g | T 44.5 g | W 214.3 g | SFA 16.7 g | Cukry 77.9 g | Sól 3.1 g | Błonnik 21.3 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 30.1g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 300.1g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g Buraczki na ciepło 100.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 120.0g	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 11-20.04.2026 Razem E: 1947.1 kcal | B 74.1 g | T 62.3 g | W 285.0 g | SFA 25.1 g | Cukry 97.2 g | Sól 4.6 g | Błonnik 26.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Twarożek 40.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g Ziemniaki gotowane 140.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 11-20.04.2026 Razem E: 2405.5 kcal | B 93.8 g | T 65.3 g | W 376.6 g | SFA 26.2 g | Cukry 101.4 g | Sól 7.0 g | Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Wtorek 2026-04-14	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 11-20.04.2026 Razem E: 1439.1 kcal | B 64.3 g | T 45.8 g | W 201.3 g | SFA 17.8 g | Cukry 47.4 g | Sól 4.6 g | Błonnik 17.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 200.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 11-20.04.2026 Razem E: 1417.1 kcal | B 62.6 g | T 46.0 g | W 197.9 g | SFA 17.3 g | Cukry 44.6 g | Sól 4.8 g | Błonnik 19.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 300.1g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 11-20.04.2026 Razem E: 1867.2 kcal | B 79.7 g | T 63.6 g | W 256.1 g | SFA 25.4 g | Cukry 55.7 g | Sól 6.8 g | Błonnik 24.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 11-20.04.2026 Razem E: 2311.1 kcal | B 95.5 g | T 65.8 g | W 350.2 g | SFA 25.6 g | Cukry 56.7 g | Sól 9.2 g | Błonnik 32.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Środa 2026-04-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 11-20.04.2026 Razem E: 1442.6 kcal | B 54.7 g | T 42.9 g | W 222.2 g | SFA 19.1 g | Cukry 70.6 g | Sól 2.3 g | Błonnik 18.9 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 200.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 100.0g jogurt naturalny 30.00g; **(MLE)**	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 11-20.04.2026 Razem E: 1419.5 kcal | B 54.4 g | T 43.2 g | W 217.0 g | SFA 18.8 g | Cukry 69.0 g | Sól 2.3 g | Błonnik 20.7 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 300.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 100.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 11-20.04.2026 Razem E: 1812.8 kcal | B 65.6 g | T 58.0 g | W 273.0 g | SFA 26.4 g | Cukry 85.5 g | Sól 2.9 g | Błonnik 25.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 11-20.04.2026 Razem E: 2401.8 kcal | B 86.0 g | T 69.6 g | W 379.7 g | SFA 28.4 g | Cukry 99.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 34.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 179.9g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 179.9g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Czwartek 2026-04-16	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 11-20.04.2026 Razem E: 1421.1 kcal | B 58.2 g | T 45.6 g | W 202.4 g | SFA 19.0 g | Cukry 74.3 g | Sól 3.2 g | Błonnik 16.5 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z makaronem 200.0g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 130.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 11-20.04.2026 Razem E: 1433.4 kcal | B 57.2 g | T 46.3 g | W 205.8 g | SFA 18.6 g | Cukry 77.5 g | Sól 3.3 g | Błonnik 18.0 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 300.1g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 130.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 11-20.04.2026 Razem E: 1948.2 kcal | B 76.0 g | T 65.4 g | W 274.6 g | SFA 27.4 g | Cukry 90.2 g | Sól 5.0 g | Błonnik 22.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 40.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 150.1g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 11-20.04.2026 Razem E: 2463.3 kcal | B 95.5 g | T 70.5 g | W 376.5 g | SFA 28.6 g | Cukry 98.1 g | Sól 7.2 g | Błonnik 31.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 150.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 200.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Piątek 2026-04-17	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 11-20.04.2026 Razem E: 1533.1 kcal | B 56.1 g | T 55.5 g | W 211.1 g | SFA 24.7 g | Cukry 66.6 g | Sól 5.6 g | Błonnik 16.5 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa z ryżem 200.0g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka z kiszonej kapusty 100.0g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 11-20.04.2026 Razem E: 1514.9 kcal | B 54.7 g | T 55.5 g | W 209.0 g | SFA 24.2 g | Cukry 64.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 18.4 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 300.1g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka z kiszonej kapusty 100.0g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 11-20.04.2026 Razem E: 1974.2 kcal | B 71.7 g | T 75.0 g | W 265.1 g | SFA 32.7 g | Cukry 76.6 g | Sól 8.7 g | Błonnik 22.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 40.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka z kiszonej kapusty 130.0g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 11-20.04.2026 Razem E: 2451.4 kcal | B 89.3 g | T 80.8 g | W 358.5 g | SFA 33.6 g | Cukry 80.4 g | Sól 11.9 g | Błonnik 32.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, kiwi) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Sobota 2026-04-18	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 11-20.04.2026 Razem E: 1543.0 kcal | B 64.9 g | T 46.9 g | W 223.1 g | SFA 19.3 g | Cukry 88.9 g | Sól 3.5 g | Błonnik 15.8 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 160.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 11-20.04.2026 Razem E: 1554.9 kcal | B 64.5 g | T 47.0 g | W 226.7 g | SFA 18.8 g | Cukry 91.8 g | Sól 3.6 g | Błonnik 17.4 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 160.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 11-20.04.2026 Razem E: 1973.2 kcal | B 79.3 g | T 63.2 g | W 281.7 g | SFA 26.1 g | Cukry 99.2 g | Sól 5.2 g | Błonnik 21.2 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 180.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 11-20.04.2026 Razem E: 2442.3 kcal | B 98.5 g | T 65.8 g | W 377.4 g | SFA 27.1 g | Cukry 101.9 g | Sól 7.2 g | Błonnik 28.4 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 180.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Niedziela 2026-04-19	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 11-20.04.2026 Razem E: 1393.5 kcal | B 62.5 g | T 48.2 g | W 186.0 g | SFA 19.6 g | Cukry 64.4 g | Sól 2.6 g | Błonnik 16.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	pomarańcza 1/2 szt 80.00g;	Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.1g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa marchewkowa b/m 200.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 11-20.04.2026 Razem E: 1364.2 kcal | B 60.6 g | T 48.0 g | W 181.5 g | SFA 19.0 g | Cukry 62.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	pomarańcza 1/2 szt 80.00g;	Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.1g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 300.2g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 11-20.04.2026 Razem E: 1810.6 kcal | B 76.7 g | T 67.1 g | W 235.8 g | SFA 28.1 g | Cukry 74.4 g | Sól 3.9 g | Błonnik 21.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	pomarańcza 1/2 szt 80.00g;	Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 11-20.04.2026 Razem E: 2349.7 kcal | B 93.9 g | T 79.2 g | W 330.5 g | SFA 31.7 g | Cukry 78.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 31.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	pomarańcza 1/2 szt 80.00g;	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 200.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 90.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 - 20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 11-20.04.2026 Razem E: 1392.8 kcal | B 59.5 g | T 46.8 g | W 193.9 g | SFA 18.7 g | Cukry 53.7 g | Sól 4.0 g | Błonnik 20.9 g	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 drobiowo-wieprzowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150g;	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; polędwica drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 11-20.04.2026 Razem E: 1444.9 kcal | B 60.8 g | T 48.3 g | W 203.7 g | SFA 18.5 g | Cukry 52.2 g | Sól 4.5 g | Błonnik 23.7 g	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 drobiowo-wieprzowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150g;	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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 11-20.04.2026 Razem E: 1888.0 kcal | B 76.9 g | T 66.2 g | W 260.8 g | SFA 27.0 g | Cukry 65.5 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150g;	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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 11-20.04.2026 Razem E: 2410.9 kcal | B 100.9 g | T 73.0 g | W 356.2 g | SFA 28.9 g | Cukry 67.8 g | Sól 9.1 g | Błonnik 36.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150g;	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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Sobota 2026-04-11	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2335.8 kcal | B 101.4 g | T 68.2 g | W 342.3 g | SFA 27.4 g | Cukry 84.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 27.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Buraczki na ciepło 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2532.7 kcal | B 109.2 g | T 70.1 g | W 380.4 g | SFA 28.1 g | Cukry 91.2 g | Sól 6.7 g | Błonnik 29.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2614.1 kcal | B 110.7 g | T 70.4 g | W 398.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 103.0 g | Sól 6.9 g | Błonnik 30.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 11-20.04.2026 Razem E: 2614.3 kcal | B 110.7 g | T 70.4 g | W 398.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 102.9 g | Sól 6.9 g | Błonnik 30.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 – 20.04.2026

Niedziela 2026-04-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2238.2 kcal | B 88.2 g | T 58.8 g | W 352.5 g | SFA 24.9 g | Cukry 59.0 g | Sól 7.9 g | Błonnik 31.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2392.7 kcal | B 92.2 g | T 59.8 g | W 385.8 g | SFA 25.1 g | Cukry 59.6 g | Sól 8.5 g | Błonnik 33.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2517.5 kcal | B 95.4 g | T 64.9 g | W 403.0 g | SFA 28.0 g | Cukry 59.8 g | Sól 8.9 g | Błonnik 35.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 11-20.04.2026 Razem E: 2517.5 kcal | B 95.4 g | T 64.9 g | W 403.0 g | SFA 28.0 g | Cukry 59.8 g | Sól 8.9 g | Błonnik 35.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-13	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2285.7 kcal | B 97.2 g | T 68.6 g | W 336.6 g | SFA 26.6 g | Cukry 103.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 34.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 160.0g Buraczki na ciepło 100.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2511.1 kcal | B 103.8 g | T 71.2 g | W 381.8 g | SFA 27.0 g | Cukry 106.8 g | Sól 7.5 g | Błonnik 37.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2592.7 kcal | B 105.3 g | T 71.5 g | W 400.5 g | SFA 27.0 g | Cukry 118.2 g | Sól 7.8 g | Błonnik 38.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 11-20.04.2026 Razem E: 2592.7 kcal | B 105.3 g | T 71.5 g | W 400.5 g | SFA 27.0 g | Cukry 118.2 g | Sól 7.8 g | Błonnik 38.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Wtorek 2026-04-14	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2272.2 kcal | B 93.7 g | T 66.5 g | W 341.1 g | SFA 26.0 g | Cukry 57.4 g | Sól 9.2 g | Błonnik 34.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2426.7 kcal | B 97.8 g | T 67.5 g | W 374.5 g | SFA 26.2 g | Cukry 58.0 g | Sól 9.7 g | Błonnik 36.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2526.3 kcal | B 100.5 g | T 69.9 g | W 391.8 g | SFA 27.3 g | Cukry 61.9 g | Sól 10.1 g | Błonnik 38.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 11-20.04.2026 Razem E: 2526.3 kcal | B 100.5 g | T 69.9 g | W 391.8 g | SFA 27.3 g | Cukry 61.9 g | Sól 10.1 g | Błonnik 38.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Środa 2026-04-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2370.0 kcal | B 85.8 g | T 72.8 g | W 363.4 g | SFA 29.7 g | Cukry 90.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 32.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl gruszkowy 150.0g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2523.5 kcal | B 89.9 g | T 75.6 g | W 392.8 g | SFA 30.0 g | Cukry 91.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 34.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl gruszkowy 150.0g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2624.6 kcal | B 94.2 g | T 77.7 g | W 409.8 g | SFA 30.6 g | Cukry 92.8 g | Sól 6.6 g | Błonnik 35.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 11-20.04.2026 Razem E: 2624.6 kcal | B 94.2 g | T 77.7 g | W 409.8 g | SFA 30.6 g | Cukry 92.8 g | Sól 6.6 g | Błonnik 35.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Czwartek 2026-04-16	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2334.5 kcal | B 93.0 g | T 64.5 g | W 360.1 g | SFA 26.7 g | Cukry 92.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 33.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2562.7 kcal | B 101.1 g | T 67.0 g | W 404.3 g | SFA 27.3 g | Cukry 93.5 g | Sól 8.0 g | Błonnik 36.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2641.5 kcal | B 103.6 g | T 68.9 g | W 418.0 g | SFA 27.4 g | Cukry 94.2 g | Sól 8.2 g | Błonnik 37.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 11-20.04.2026 Razem E: 2641.5 kcal | B 103.6 g | T 68.9 g | W 418.0 g | SFA 27.4 g | Cukry 94.2 g | Sól 8.2 g | Błonnik 37.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Piątek 2026-04-17	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2227.2 kcal | B 94.4 g | T 65.2 g | W 334.3 g | SFA 25.1 g | Cukry 71.0 g | Sól 7.6 g | Błonnik 36.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2354.2 kcal | B 97.9 g | T 66.0 g | W 361.7 g | SFA 25.2 g | Cukry 71.5 g | Sól 8.2 g | Błonnik 38.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2521.6 kcal | B 103.5 g | T 75.5 g | W 376.9 g | SFA 31.3 g | Cukry 72.6 g | Sól 8.4 g | Błonnik 39.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 11-20.04.2026 Razem E: 2521.6 kcal | B 103.5 g | T 75.5 g | W 376.9 g | SFA 31.3 g | Cukry 72.6 g | Sól 8.4 g | Błonnik 39.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Sobota 2026-04-18	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2224.4 kcal | B 93.9 g | T 60.7 g | W 339.1 g | SFA 26.2 g | Cukry 88.8 g | Sól 7.3 g | Błonnik 28.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2475.2 kcal | B 103.7 g | T 67.2 g | W 378.4 g | SFA 29.8 g | Cukry 90.2 g | Sól 8.4 g | Błonnik 31.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2562.9 kcal | B 106.9 g | T 67.9 g | W 395.9 g | SFA 30.0 g | Cukry 90.4 g | Sól 8.8 g | Błonnik 31.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 11-20.04.2026 Razem E: 2562.9 kcal | B 106.9 g | T 67.9 g | W 395.9 g | SFA 30.0 g | Cukry 90.4 g | Sól 8.8 g | Błonnik 31.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 11.04-20.04.2026

Niedziela 2026-04-19	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2225.8 kcal | B 94.7 g | T 60.3 g | W 343.9 g | SFA 24.0 g | Cukry 81.7 g | Sól 5.7 g | Błonnik 35.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2390.2 kcal | B 98.2 g | T 65.2 g | W 371.3 g | SFA 26.9 g | Cukry 82.3 g | Sól 6.3 g | Błonnik 36.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2531.2 kcal | B 101.8 g | T 71.2 g | W 390.1 g | SFA 29.9 g | Cukry 83.2 g | Sól 6.7 g | Błonnik 38.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Ziemniaki gotowane 200.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 11-20.04.2026 Razem E: 2531.2 kcal | B 101.8 g | T 71.2 g | W 390.1 g | SFA 29.9 g | Cukry 83.2 g | Sól 6.7 g | Błonnik 38.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Ziemniaki gotowane 200.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 11.04 - 20.04.2026

Poniedziałek 2026-04-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2264.7 kcal | B 101.9 g | T 69.9 g | W 325.1 g | SFA 28.6 g | Cukry 58.1 g | Sól 10.0 g | Błonnik 36.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; polędwica Gazdy 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; polędwica drobiowa 30g; rzodkiewka 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2465.0 kcal | B 108.2 g | T 72.2 g | W 365.1 g | SFA 29.3 g | Cukry 63.6 g | Sól 10.3 g | Błonnik 39.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; polędwica Gazdy 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.04.2026 Razem E: 2564.9 kcal | B 111.1 g | T 77.2 g | W 376.2 g | SFA 32.3 g | Cukry 63.8 g | Sól 10.8 g | Błonnik 39.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica Gazdy 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 11-20.04.2026 Razem E: 2564.9 kcal | B 111.1 g | T 77.2 g | W 376.2 g | SFA 32.3 g | Cukry 63.8 g | Sól 10.8 g | Błonnik 39.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; polędwica Gazdy 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; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jadłospis 11.04 - 20.04.2026