

Diety

Czwartek 2026-03-26

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2252.1 kcal B 95.8 g T 62.4 g W 341.8 g SFA 26.6 g Cukry 56.5 g Sól 5.7 g Błonnik 33.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2301.5 kcal B 95.1 g T 60.4 g W 357.5 g SFA 25.6 g Cukry 67.2 g Sól 5.8 g Błonnik 29.7 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2345.4 kcal B 95.0 g T 61.1 g W 365.1 g SFA 24.8 g Cukry 73.7 g Sól 5.5 g Błonnik 23.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2212.8 kcal B 95.1 g T 51.9 g W 352.8 g SFA 20.8 g Cukry 66.3 g Sól 5.7 g Błonnik 26.2 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-03-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2373.3 kcal B 86.3 g T 78.7 g W 342.5 g SFA 31.9 g Cukry 49.5 g Sól 5.8 g Błonnik 29.4 g</p>	<p>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)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2198.7 kcal B 81.5 g T 57.6 g W 349.3 g SFA 23.0 g Cukry 58.7 g Sól 5.5 g Błonnik 26.4 g</p>	<p>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; szynka bartenka 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g</p>	<p>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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2201.8 kcal B 80.7 g T 56.1 g W 353.8 g SFA 24.1 g Cukry 61.1 g Sól 5.4 g Błonnik 22.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartenka mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior ugotowany w wodzie na miękko 148.8g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2143.4 kcal B 82.6 g T 51.3 g W 346.8 g SFA 20.8 g Cukry 56.7 g Sól 5.2 g Błonnik 22.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenka 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2145.5 kcal B 98.5 g T 74.1 g W 293.5 g SFA 30.2 g Cukry 48.6 g Sól 9.5 g Błonnik 47.1 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 23-29 03 2026</p> <p>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</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2096.8 kcal B 99.8 g T 119.9 g W 167.9 g SFA 39.8 g Cukry 32.3 g Sól 2.4 g Błonnik 27.0 g</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2217.9 kcal B 94.4 g T 61.5 g W 338.8 g SFA 26.5 g Cukry 81.8 g Sól 6.9 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>Twarożek chudy 100.0g (MLE) Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Wtorek 2026-03-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 1969.0 kcal B 82.9 g T 59.0 g W 299.4 g SFA 24.3 g Cukry 65.4 g Sól 6.7 g Błonnik 51.5 g</p>	<p>Slupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bartenka 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Ziemiaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 100.0g (JAJ, GOR) Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL) Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2258.1 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 225.8 g SFA 47.0 g Cukry 73.7 g Sól 4.2 g Błonnik 24.3 g</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2096.8 kcal B 99.4 g T 120.7 g W 166.1 g SFA 40.0 g Cukry 35.6 g Sól 2.9 g Błonnik 25.6 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2031.5 kcal B 78.2 g T 56.0 g W 315.1 g SFA 24.8 g Cukry 92.8 g Sól 6.3 g Błonnik 29.5 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ) Ziemiaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 130.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Dynia z pieca 100.0g 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)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-03-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2199.9 kcal B 94.5 g T 78.0 g W 303.4 g SFA 31.7 g Cukry 69.1 g Sól 7.6 g Błonnik 48.9 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Twarożek 50.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g jabłko 150.00g;</p>	<p>Stupki ogórka 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; łopátka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2203.5 kcal B 99.5 g T 108.2 g W 216.4 g SFA 46.1 g Cukry 76.1 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2055.6 kcal B 98.4 g T 119.7 g W 156.6 g SFA 39.7 g Cukry 37.5 g Sól 2.4 g Błonnik 23.5 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300.0g</p>	<p>Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300.0g</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2308.3 kcal B 71.0 g T 63.9 g W 381.7 g SFA 23.4 g Cukry 108.9 g Sól 5.8 g Błonnik 39.6 g</p>	<p>Pasta warzywna 80.0g (SEL) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Twarożek chudy 50.0g (MLE) mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g</p>	<p>Dip koperkowy 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-03-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2126.0 kcal B 91.3 g T 72.4 g W 302.7 g SFA 28.6 g Cukry 48.3 g Sól 6.7 g Błonnik 52.8 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryz brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>Koktajl gruszkowy b/c 150.2g (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2273.4 kcal B 104.4 g T 116.4 g W 212.8 g SFA 48.1 g Cukry 72.7 g Sól 2.7 g Błonnik 21.7 g</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2103.9 kcal B 100.7 g T 122.0 g W 162.9 g SFA 40.4 g Cukry 34.3 g Sól 2.5 g Błonnik 26.3 g</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.5g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300.0g</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.5g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300.0g</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2254.3 kcal B 96.6 g T 58.5 g W 346.8 g SFA 24.9 g Cukry 78.3 g Sól 6.6 g Błonnik 27.9 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; poledwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g (MLE)</p>	<p>Cukinia z pieca 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Piątek 2026-03-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2108.6 kcal B 83.4 g T 69.1 g W 308.0 g SFA 25.1 g Cukry 68.3 g Sól 8.3 g Błonnik 47.2 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta jajeczna 50.0g (JAJ, MLE, GOR) biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemiaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2257.9 kcal B 99.3 g T 110.7 g W 230.0 g SFA 46.9 g Cukry 74.9 g Sól 4.1 g Błonnik 28.1 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2098.4 kcal B 98.2 g T 120.8 g W 168.2 g SFA 39.9 g Cukry 31.7 g Sól 2.5 g Błonnik 29.4 g</p>	<p>Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2158.1 kcal B 87.6 g T 57.6 g W 334.2 g SFA 24.2 g Cukry 87.7 g Sól 8.1 g Błonnik 27.0 g</p>	<p>Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemiaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-03-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2325.9 kcal B 96.8 g T 79.8 g W 331.5 g SFA 31.0 g Cukry 62.7 g Sól 6.9 g Błonnik 56.0 g</p>	<p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU)</p> <p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE)</p> <p>Słupki marchewki 80.0g</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)</p> <p>Brokuły z pary 60.0g</p>	<p>jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2258.1 kcal B 102.1 g T 109.3 g W 228.0 g SFA 46.5 g Cukry 77.8 g Sól 2.7 g Błonnik 17.9 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2118.6 kcal B 101.4 g T 121.0 g W 170.8 g SFA 40.1 g Cukry 40.1 g Sól 2.6 g Błonnik 25.9 g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2365.0 kcal B 90.1 g T 66.9 g W 367.9 g SFA 29.2 g Cukry 94.9 g Sól 6.8 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Cukinia z pieca 100.0g</p> <p>polędwica drobiowa 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Marchew z pieca 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Niedziela 2026-03-29

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2020.3 kcal B 78.6 g T 65.3 g W 302.7 g SFA 25.3 g Cukry 46.2 g Sól 8.5 g Błonnik 51.2 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenka 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 100.0g (JAJ, GOR) Kalafor z pary 60.0g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE) kalarepa 80.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2243.4 kcal B 99.8 g T 110.3 g W 219.0 g SFA 46.8 g Cukry 70.2 g Sól 2.6 g Błonnik 16.9 g</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2082.0 kcal B 98.9 g T 121.9 g W 159.1 g SFA 40.4 g Cukry 32.1 g Sól 2.5 g Błonnik 25.7 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2225.3 kcal B 82.1 g T 63.5 g W 346.0 g SFA 24.6 g Cukry 76.9 g Sól 7.1 g Błonnik 33.5 g</p>	<p>Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 150.1g</p>	<p>Dip jogurtowy 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g</p>	<p>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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-23

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2187.4 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</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 80.1g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2381.0 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</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 120.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>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</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>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 masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>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</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>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 masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Środa 2026-03-25

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2303.6 kcal B 46.4 g T 68.9 g W 382.9 g SFA 20.1 g Cukry 120.9 g Sól 6.0 g Błonnik 25.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łąpatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2564.2 kcal B 103.3 g T 75.8 g W 382.5 g SFA 33.3 g Cukry 120.0 g Sól 6.0 g Błonnik 30.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Twarożek 100.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2459.4 kcal B 72.7 g T 71.9 g W 397.6 g SFA 25.3 g Cukry 89.1 g Sól 6.0 g Błonnik 38.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p>	<p>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g (GLU)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2358.2 kcal B 52.3 g T 55.7 g W 429.3 g SFA 7.7 g Cukry 105.8 g Sól 5.5 g Błonnik 43.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Hummus buraczany 80.0g (SEZ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p>	<p>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g (GLU)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Czwartek 2026-03-26

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2230.2 kcal B 48.1 g T 56.7 g W 389.3 g SFA 20.5 g Cukry 81.3 g Sól 5.8 g Błonnik 23.4 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; szynka barminta 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2342.5 kcal B 100.5 g T 62.0 g W 358.2 g SFA 26.3 g Cukry 67.9 g Sól 6.1 g Błonnik 29.7 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka barminta 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2302.5 kcal B 82.7 g T 62.8 g W 370.9 g SFA 23.2 g Cukry 66.9 g Sól 4.8 g Błonnik 38.2 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2181.0 kcal B 48.7 g T 60.0 g W 384.2 g SFA 7.8 g Cukry 76.6 g Sól 4.9 g Błonnik 40.8 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>gruszka 150.00g;</p>

Diety

Piątek 2026-03-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2041.4 kcal B 52.7 g T 55.4 g W 338.9 g SFA 18.2 g Cukry 79.3 g Sól 6.6 g Błonnik 21.4 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, 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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2440.5 kcal B 103.9 g T 63.9 g W 379.0 g SFA 24.8 g Cukry 101.7 g Sól 8.8 g Błonnik 35.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 150.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) banan 120.00g;</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2284.8 kcal B 75.1 g T 61.5 g W 373.9 g SFA 27.0 g Cukry 69.5 g Sól 7.2 g Błonnik 43.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>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 masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2162.7 kcal B 49.3 g T 42.8 g W 413.9 g SFA 7.1 g Cukry 92.6 g Sól 5.6 g Błonnik 50.4 g</p>	<p>Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 408.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;</p>	<p>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 masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>

Diety

Sobota 2026-03-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2263.7 kcal B 58.5 g T 66.8 g W 365.2 g SFA 23.2 g Cukry 84.5 g Sól 6.5 g Błonnik 20.3 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 50.0g (MLE)</p> <p>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 150.0g</p>	<p>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2526.0 kcal B 109.2 g T 72.5 g W 375.6 g SFA 30.5 g Cukry 90.0 g Sól 6.8 g Błonnik 29.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 150.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2246.5 kcal B 80.7 g T 59.4 g W 366.3 g SFA 22.7 g Cukry 98.2 g Sól 4.6 g Błonnik 46.5 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2)</p> <p>Brokuły z pary 150.0g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g</p> <p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2255.9 kcal B 54.0 g T 56.8 g W 403.2 g SFA 7.9 g Cukry 114.3 g Sól 4.6 g Błonnik 47.3 g</p>	<p>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2)</p> <p>Brokuły z pary 150.0g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>banan 120.00g;</p>

Diety

Niedziela 2026-03-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2073.3 kcal B 47.6 g T 53.7 g W 354.0 g SFA 16.8 g Cukry 67.3 g Sól 5.4 g Błonnik 20.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g) 160.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Kalafior z pary 150.0g</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2530.7 kcal B 120.6 g T 67.7 g W 372.0 g SFA 28.6 g Cukry 78.5 g Sól 5.8 g Błonnik 26.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Kalafior z pary 150.0g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2192.7 kcal B 66.3 g T 58.1 g W 371.4 g SFA 21.7 g Cukry 50.5 g Sól 4.5 g Błonnik 37.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g (SEL)</p> <p>Kalafior z pary 150.0g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g</p> <p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2078.6 kcal B 51.5 g T 45.1 g W 388.0 g SFA 7.3 g Cukry 54.2 g Sól 4.3 g Błonnik 39.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g (SEL)</p> <p>Kalafior z pary 150.0g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g</p> <p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g</p> <p>chrupki kukurydziane 12.00g;</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-23

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2132.0 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</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; połędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z woszczyną 200.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; połędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 03 2026</p> <p>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 8.5 g Błonnik 37.8 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z woszczyną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; paszтет sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 03 2026</p> <p>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</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z woszczyną 200.0g (SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; połędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 03 2026</p> <p>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 1.6 g Błonnik 33.8 g</p>	<p>Ryż na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z woszczyną b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Marchew z pieca b/soli 130.0g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu b/soli 100.0g (RYB, MLE) 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)</p>	<p>pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Wtorek 2026-03-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2041.5 kcal B 63.3 g T 65.5 g W 303.8 g SFA 23.5 g Cukry 66.2 g Sól 6.2 g Błonnik 22.0 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2075.2 kcal B 71.8 g T 45.3 g W 362.6 g SFA 9.1 g Cukry 85.6 g Sól 5.9 g Błonnik 37.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 180.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ) Sos pomidorowy 60.0g (SEL)</p>	<p>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)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2246.3 kcal B 70.3 g T 57.7 g W 368.4 g SFA 10.7 g Cukry 107.4 g Sól 4.2 g Błonnik 25.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 120.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g 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)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2356.5 kcal B 108.0 g T 58.5 g W 363.8 g SFA 23.0 g Cukry 91.0 g Sól 1.5 g Błonnik 29.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem b/soli 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony b/soli 100.0g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 200.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g 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)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-03-25

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2247.3 kcal B 67.9 g T 80.8 g W 316.5 g SFA 29.5 g Cukry 89.4 g Sól 7.5 g Błonnik 18.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokulami 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180.0g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2279.0 kcal B 60.1 g T 54.1 g W 404.5 g SFA 10.2 g Cukry 113.2 g Sól 4.5 g Błonnik 36.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2181.7 kcal B 43.8 g T 59.0 g W 376.3 g SFA 9.5 g Cukry 118.7 g Sól 5.3 g Błonnik 25.7 g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g</p> <p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g</p> <p>Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180.0g</p> <p>Dynia z pieca 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2281.7 kcal B 78.2 g T 57.0 g W 379.3 g SFA 20.9 g Cukry 97.5 g Sól 1.4 g Błonnik 31.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta warzywna z natką pietruszki b/soli 80.0g (SEL)</p> <p>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)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g</p> <p>Sos warzywny b/m b/soli 80.0g (SEL)</p> <p>Makaron b/soli 180.0g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca b/soli 130.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-03-26

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2221.5 kcal B 75.3 g T 67.9 g W 330.0 g SFA 25.7 g Cukry 59.5 g Sól 5.9 g Błonnik 16.3 g</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; połudwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2175.3 kcal B 70.2 g T 53.6 g W 372.0 g SFA 9.7 g Cukry 60.1 g Sól 6.1 g Błonnik 33.6 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2263.3 kcal B 76.9 g T 56.9 g W 367.3 g SFA 10.5 g Cukry 75.9 g Sól 5.0 g Błonnik 18.8 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 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)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2368.7 kcal B 110.6 g T 61.9 g W 356.6 g SFA 26.3 g Cukry 67.2 g Sól 1.4 g Błonnik 29.7 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami b/soli 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana b/soli 130.0g</p>	<p>Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Piątek 2026-03-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2152.6 kcal B 73.3 g T 70.8 g W 310.3 g SFA 28.2 g Cukry 71.6 g Sól 7.4 g Błonnik 16.6 g</p>	<p>Ryz na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka coleslaw 130.0g (JAJ, GOR)</p> <p>banan 120.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2078.6 kcal B 62.5 g T 45.8 g W 370.0 g SFA 8.4 g Cukry 81.3 g Sól 6.3 g Błonnik 36.9 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>banan 120.00g;</p>	<p>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 masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2183.7 kcal B 59.8 g T 46.8 g W 388.5 g SFA 8.2 g Cukry 102.3 g Sól 4.1 g Błonnik 33.5 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>Burak z pieca 80.0g</p> <p>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)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 438.0g</p> <p>Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL)</p> <p>Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>banan 120.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150.0g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2199.6 kcal B 97.2 g T 50.8 g W 355.8 g SFA 20.9 g Cukry 82.9 g Sól 1.4 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>Ryz na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>Burak z pieca b/soli 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 438.0g</p> <p>Krupnik b/soli 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca b/soli 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw b/soli 130.0g</p> <p>banan 120.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-03-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2414.9 kcal B 76.2 g T 82.0 g W 347.8 g SFA 28.9 g Cukry 80.7 g Sól 6.2 g Błonnik 17.4 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE)</p> <p>Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym bg 160.0g (JAJ, SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2197.8 kcal B 64.8 g T 46.8 g W 398.7 g SFA 8.5 g Cukry 89.7 g Sól 5.9 g Błonnik 45.0 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g</p> <p>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330.0g (GLU, SO2)</p> <p>Brokuły z pary 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2286.3 kcal B 59.9 g T 58.5 g W 391.5 g SFA 9.3 g Cukry 98.7 g Sól 4.5 g Błonnik 25.4 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g</p> <p>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL)</p> <p>Risotto z warzywami i cieciorą 319.9g (SEL)</p> <p>Brokuły z pary 150.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p> <p>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)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2269.2 kcal B 108.1 g T 64.6 g W 329.4 g SFA 27.3 g Cukry 74.5 g Sól 1.3 g Błonnik 28.8 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g, b/soli 400.1g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym b/soli 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary b/soli 150.0g</p>	<p>Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>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)</p>	<p>pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-03-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2075.5 kcal B 58.3 g T 65.9 g W 318.3 g SFA 22.7 g Cukry 53.1 g Sól 5.0 g Błonnik 20.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2056.6 kcal B 57.5 g T 44.1 g W 379.2 g SFA 7.5 g Cukry 54.1 g Sól 4.7 g Błonnik 37.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 330.4g (SEL) Kalafior z pary 150.0g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2079.3 kcal B 67.7 g T 51.2 g W 342.9 g SFA 9.2 g Cukry 68.2 g Sól 4.2 g Błonnik 21.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 150.0g</p>	<p>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)</p>	<p>Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2225.9 kcal B 98.7 g T 52.8 g W 351.7 g SFA 21.4 g Cukry 54.9 g Sól 1.2 g Błonnik 27.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa b/soli 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym b/soli 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Kalafior z pary b/soli 150.0g</p>	<p>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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-23

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2263.5 kcal B 108.9 g T 49.0 g W 365.0 g SFA 23.2 g Cukry 83.5 g Sól 5.4 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszką bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 200.0g schab, gotowany 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; ser twarogowy półtusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2072.0 kcal B 62.7 g T 53.4 g W 357.7 g SFA 20.1 g Cukry 61.3 g Sól 5.4 g Błonnik 51.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g</p>	<p>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 masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Wtorek 2026-03-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2255.8 kcal B 111.2 g T 53.8 g W 346.3 g SFA 22.4 g Cukry 91.8 g Sól 5.3 g Błonnik 31.0 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło (same, bez jabłka) 200.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) schab, pieczony (bez przypraw) 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2179.1 kcal B 76.6 g T 63.5 g W 344.7 g SFA 22.4 g Cukry 74.6 g Sól 5.4 g Błonnik 37.9 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200.0g Buraczki na ciepło 130.0g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-03-25

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2201.4 kcal B 99.0 g T 55.1 g W 340.2 g SFA 23.2 g Cukry 77.9 g Sól 4.7 g Błonnik 28.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona (bez przypraw) 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Dyńia z pieca 199.9g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2406.0 kcal B 71.5 g T 70.5 g W 389.9 g SFA 25.1 g Cukry 87.2 g Sól 5.1 g Błonnik 38.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Dyńia z pieca 100.0g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-03-26

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA 23-29 03 2026

I śniadanie

Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;
gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 40.00g; masło
ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa ziemniaczana b/m (bez przypraw) 400.0g (SEL)
Udzik pieczony 80g (bez przypraw) 130.0g
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Cukinia z pieca 200.0g

kolacja

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g;
ser twarogowy półtusty 100.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

posiłek nocny

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;
(GLU, MLE)

Razem E: 2359.7 kcal | B 112.0 g | T 58.9 g | W
357.8 g | SFA 25.4 g | Cukry 80.1 g | Sól 4.7 g |
Błonnik 25.5 g

DIETA SP NISKOPURYNOWA 23-29 03
2026

Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika
80.0g (SEL)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew
80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska
400.0g (SEL)
Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Cukinia z pieca 130.0g

Mus jabłkowo dyniowy 80.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser
twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;
(GLU, MLE)

Razem E: 2227.7 kcal | B 83.0 g | T 57.6 g | W
362.2 g | SFA 20.6 g | Cukry 62.4 g | Sól 4.8 g |
Błonnik 35.1 g

Diety

Piątek 2026-03-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2191.5 kcal B 94.9 g T 57.1 g W 338.9 g SFA 23.4 g Cukry 80.0 g Sól 5.3 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 399.0g (SEL) Ryba z pieca (dorsz) 100.0g (RYB) Ziemniaki gotowane 180.0g Dyńia z pieca 200.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2336.7 kcal B 76.9 g T 61.6 g W 387.1 g SFA 23.4 g Cukry 76.5 g Sól 5.8 g Błonnik 49.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 438.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-03-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2330.0 kcal B 117.7 g T 52.1 g W 365.1 g SFA 24.1 g Cukry 84.3 g Sól 4.9 g Błonnik 34.7 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszką bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m (bez przypraw) 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 200.0g schab, gotowany 100.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2281.5 kcal B 79.8 g T 55.5 g W 385.8 g SFA 21.6 g Cukry 91.5 g Sól 4.5 g Błonnik 46.2 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Brokuły z pary 150.0g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Niedziela 2026-03-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2273.9 kcal B 103.7 g T 45.4 g W 374.3 g SFA 19.6 g Cukry 76.9 g Sól 4.3 g Błonnik 23.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; gruszka bez skóry 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska (bez przypraw) 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka pieczona (bez przypraw) 100.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 200.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP NISKOPURYNOWA 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2178.8 kcal B 66.3 g T 58.1 g W 367.9 g SFA 21.7 g Cukry 47.0 g Sól 4.5 g Błonnik 37.3 g</p>	<p>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; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g (SEL) Kalafor z pary 150.0g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 23-29 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	gruszka 150.00g;	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoścзыzną 160.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)</p>	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	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 23-29 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	gruszka 150.00g;	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoścзыzną 160.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)</p>	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	<p>Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 23-29 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	gruszka 150.00g;	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoścзыzną 180.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)</p>	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	<p>Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	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 23-29 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	gruszka 150.00g;	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoścзыzną 200.0g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)</p>	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	<p>Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
Razem E: 1395.1 kcal B 59.5 g T 46.8 g W 193.9 g SFA 18.7 g Cukry 53.7 g Sól 3.9 g Błonnik 20.9 g	Razem E: 1448.4 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	Razem E: 1891.5 kcal B 76.9 g T 66.2 g W 260.8 g SFA 27.0 g Cukry 65.5 g Sól 6.2 g Błonnik 29.2 g	Razem E: 2414.4 kcal B 100.9 g T 73.0 g W 356.2 g SFA 28.9 g Cukry 67.8 g Sól 9.0 g Błonnik 36.9 g			

Diety

Wtorek 2026-03-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 23-29 03 2026	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Gołąbki bez zawijania 90.0g (JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 50.0g (SEL)</p>	<p>Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D2 23-29 03 2026	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Stupki marchewki 50.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 100.0g</p> <p>Gołąbki bez zawijania 90.0g (JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 50.0g (SEL)</p>	<p>Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D3 23-29 03 2026	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 130.0g</p> <p>Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 60.0g (SEL)</p>	<p>Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
DIETA D4 23-29 03 2026	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE)</p> <p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Buraczki na ciepło 180.0g</p> <p>Gołąbki bez zawijania 100.0g (JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 60.0g (SEL)</p>	<p>Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Razem E: 1424.1 kcal | B 61.7 g | T 40.1 g | W 213.8 g | SFA 16.3 g | Cukry 68.9 g | Sól 3.7 g | Błonnik 20.9 g

Razem E: 1402.8 kcal | B 61.2 g | T 39.5 g | W 210.7 g | SFA 15.6 g | Cukry 64.9 g | Sól 3.7 g | Błonnik 21.9 g

Razem E: 1847.0 kcal | B 77.2 g | T 55.9 g | W 271.8 g | SFA 23.5 g | Cukry 79.7 g | Sól 5.0 g | Błonnik 27.9 g

Razem E: 2276.3 kcal | B 90.3 g | T 57.8 g | W 365.1 g | SFA 23.4 g | Cukry 85.1 g | Sól 7.1 g | Błonnik 36.2 g

Diety

Środa 2026-03-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 23-29 03 2026	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz ukraiński 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 100.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100.1g</p>	<p>Dip koperkowy 50.0g (MLE)</p> <p>Stupki ogórka 100.0g</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D2 23-29 03 2026	<p>Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 300.1g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 120.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100.1g</p>	<p>Dip koperkowy 50.0g (MLE)</p> <p>Stupki ogórka 100.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D3 23-29 03 2026	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 140.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</p>	<p>Dip koperkowy 50.0g (MLE)</p> <p>Stupki ogórka 100.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
DIETA D4 23-29 03 2026	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g</p>	<p>Dip koperkowy 50.0g (MLE)</p> <p>Stupki ogórka 100.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
Razem E: 1470.1 kcal B 57.1 g T 49.9 g W 207.6 g SFA 19.9 g Cukry 85.2 g Sól 3.1 g Błonnik 16.6 g	Razem E: 1476.3 kcal B 56.1 g T 50.0 g W 210.5 g SFA 19.4 g Cukry 88.9 g Sól 3.2 g Błonnik 18.1 g	Razem E: 1909.1 kcal B 69.7 g T 67.4 g W 268.1 g SFA 27.8 g Cukry 102.2 g Sól 4.3 g Błonnik 22.3 g	Razem E: 2445.1 kcal B 91.2 g T 75.4 g W 366.1 g SFA 30.1 g Cukry 109.3 g Sól 6.7 g Błonnik 29.5 g			

Diety

Czwartek 2026-03-26	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 23-29 03 2026 Razem E: 1326.0 kcal B 58.1 g T 42.2 g W 186.8 g SFA 17.7 g Cukry 49.7 g Sól 2.6 g Błonnik 17.8 g	Płatki owsiane 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 drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 200.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Stupki marchewki 40.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartenika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 23-29 03 2026 Razem E: 1394.5 kcal B 59.7 g T 44.2 g W 198.8 g SFA 17.8 g Cukry 47.7 g Sól 3.0 g Błonnik 19.9 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g (MLE)	Stupki marchewki 50.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 23-29 03 2026 Razem E: 1838.6 kcal B 75.5 g T 61.5 g W 257.5 g SFA 26.3 g Cukry 60.6 g Sól 3.8 g Błonnik 25.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g (MLE)	Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 23-29 03 2026 Razem E: 2341.0 kcal B 99.9 g T 65.3 g W 353.4 g SFA 27.9 g Cukry 63.5 g Sól 5.9 g Błonnik 32.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g (MLE)	Stupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

Diety

Piątek 2026-03-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 23-29 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	banan 120.00g;	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Krupnik 200.0g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100.0g</p> <p>Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)</p>	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	<p>Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 23-29 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	banan 120.00g;	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Krupnik 300.1g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120.0g</p> <p>Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)</p>	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	<p>Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 23-29 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	banan 120.00g;	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140.0g</p> <p>Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR)</p>	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	<p>Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 23-29 03 2026	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	banan 120.00g;	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Bukiet warzyw 69.9g</p>	Koktajl truskawkowy 100.0g (MLE)	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 1374.2 kcal B 57.7 g T 42.5 g W 198.1 g SFA 17.5 g Cukry 60.3 g Sól 4.1 g Błonnik 16.2 g	Razem E: 1356.8 kcal B 56.0 g T 42.6 g W 196.1 g SFA 17.0 g Cukry 58.0 g Sól 4.3 g Błonnik 18.2 g	Razem E: 1818.3 kcal B 73.4 g T 61.9 g W 253.1 g SFA 25.7 g Cukry 70.3 g Sól 6.0 g Błonnik 23.2 g	Razem E: 2332.7 kcal B 97.2 g T 69.5 g W 345.2 g SFA 29.5 g Cukry 73.7 g Sól 9.3 g Błonnik 32.5 g			

Diety

Sobota 2026-03-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 23-29 03 2026	<p>Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE)</p> <p>Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 30.0g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU)</p> <p>Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
DIETA D2 23-29 03 2026	<p>Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE)</p> <p>Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 30.0g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU)</p> <p>Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
DIETA D3 23-29 03 2026	<p>Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 40.0g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE)</p> <p>dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU)</p> <p>Surówka meksykańska 130.0g (JAJ)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
DIETA D4 23-29 03 2026	<p>Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE)</p> <p>Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU)</p> <p>Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Razem E: 1582.3 kcal | B 64.8 g | T 56.0 g | W 214.4 g | SFA 23.1 g | Cukry 68.0 g | Sól 3.3 g | Błonnik 16.6 g

Razem E: 1666.4 kcal | B 67.0 g | T 58.8 g | W 228.1 g | SFA 23.3 g | Cukry 66.2 g | Sól 3.7 g | Błonnik 18.3 g

Razem E: 2048.5 kcal | B 78.0 g | T 75.1 g | W 278.5 g | SFA 30.6 g | Cukry 80.2 g | Sól 4.5 g | Błonnik 22.0 g

Razem E: 2505.5 kcal | B 97.2 g | T 78.8 g | W 368.9 g | SFA 31.6 g | Cukry 83.0 g | Sól 6.7 g | Błonnik 29.9 g

Diety

Niedziela 2026-03-29	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 1427.1 kcal B 55.1 g T 49.1 g W 198.7 g SFA 17.2 g Cukry 55.7 g Sól 2.2 g Błonnik 15.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250.0g</p> <p>Zupa grysikowa 200.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 100.0g</p> <p>Surówka wiosenna 100.1g (JAJ, GOR)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kalarepa 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA D2 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 1432.0 kcal B 53.9 g T 49.2 g W 201.4 g SFA 16.7 g Cukry 53.2 g Sól 2.1 g Błonnik 17.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa 300.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 120.0g</p> <p>Surówka wiosenna 100.1g (JAJ, GOR)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA D3 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 1908.0 kcal B 69.0 g T 68.4 g W 263.6 g SFA 25.7 g Cukry 65.9 g Sól 3.0 g Błonnik 21.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 149.9g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 140.0g</p> <p>Surówka wiosenna 130.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA D4 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2461.1 kcal B 88.1 g T 79.7 g W 360.6 g SFA 29.4 g Cukry 67.6 g Sól 5.5 g Błonnik 28.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.1g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Diety

Poniedziałek 2026-03-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 03 2026 Razem E: 2268.2 kcal B 101.9 g T 69.9 g W 325.1 g SFA 28.6 g Cukry 58.1 g Sól 9.9 g Błonnik 36.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; polędwica Gazdy 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włośzczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Marchew z pieca 100.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) 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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 03 2026 Razem E: 2468.5 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 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włośzczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 100.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.1g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) 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)	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 23-29 03 2026 Razem E: 2568.4 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 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włośzczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 100.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) 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)	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 23-29 03 2026 Razem E: 2568.4 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 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włośzczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 100.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) 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)	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)

Diety

Wtorek 2026-03-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2278.8 kcal B 91.1 g T 62.5 g W 354.0 g SFA 23.6 g Cukry 85.9 g Sól 6.8 g Błonnik 35.7 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 160.0g</p> <p>Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Buraczki na ciepło 130.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2421.2 kcal B 95.0 g T 63.3 g W 384.9 g SFA 23.8 g Cukry 86.6 g Sól 7.4 g Błonnik 37.8 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Buraczki na ciepło 130.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2535.9 kcal B 97.1 g T 69.8 g W 397.9 g SFA 26.7 g Cukry 87.5 g Sól 7.6 g Błonnik 39.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50.0g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Buraczki na ciepło 130.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2535.9 kcal B 97.1 g T 69.8 g W 397.9 g SFA 26.7 g Cukry 87.5 g Sól 7.6 g Błonnik 39.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50.0g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kotlet mielony 100.0g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180.0g</p> <p>Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ, GOR)</p> <p>Buraczki na ciepło 130.0g</p>	<p>Gruszka pieczona 150.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Środa 2026-03-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2422.3 kcal B 92.7 g T 78.3 g W 354.7 g SFA 31.8 g Cukry 98.8 g Sól 6.8 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Twarożek 30.0g (MLE)</p> <p>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 160.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łyżeczka masła 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2598.6 kcal B 98.4 g T 80.3 g W 389.4 g SFA 32.5 g Cukry 99.9 g Sól 7.4 g Błonnik 37.2 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Twarożek 30.0g (MLE)</p> <p>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p> <p>Stupki marchewki 100.0g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łyżeczka masła 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2672.5 kcal B 102.9 g T 81.5 g W 401.3 g SFA 33.0 g Cukry 100.8 g Sól 7.6 g Błonnik 37.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Twarożek 50.0g (MLE)</p> <p>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łyżeczka masła 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2672.5 kcal B 102.9 g T 81.5 g W 401.3 g SFA 33.0 g Cukry 100.8 g Sól 7.6 g Błonnik 37.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Twarożek 50.0g (MLE)</p> <p>rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)</p> <p>Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL)</p> <p>Makaron 180.0g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g</p> <p>Dynia z pieca 60.0g</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>Dip koperkowy 70.0g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łyżeczka masła 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Diety

Czwartek 2026-03-26	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2230.0 kcal B 94.9 g T 64.9 g W 331.7 g SFA 26.4 g Cukry 59.3 g Sól 5.9 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 180.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</p> <p>Cukinia z pieca 60.0g</p>	<p>Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2431.1 kcal B 104.4 g T 67.7 g W 367.2 g SFA 27.3 g Cukry 60.9 g Sól 6.5 g Błonnik 34.4 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</p> <p>Cukinia z pieca 60.0g</p>	<p>Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2556.1 kcal B 106.8 g T 75.2 g W 380.2 g SFA 30.3 g Cukry 61.9 g Sól 6.8 g Błonnik 36.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</p> <p>Cukinia z pieca 60.0g</p>	<p>Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2556.1 kcal B 106.8 g T 75.2 g W 380.2 g SFA 30.3 g Cukry 61.9 g Sól 6.8 g Błonnik 36.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL)</p> <p>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL)</p> <p>Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100.0g</p> <p>Cukinia z pieca 60.0g</p>	<p>Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g (MLE)</p>	<p>Stupki marchewki 80.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Diety

Piątek 2026-03-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2256.5 kcal B 90.0 g T 61.4 g W 351.9 g SFA 23.2 g Cukry 80.5 g Sól 9.3 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta jajeczna 30.0g (JAJ, MLE, GOR)</p> <p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 438.0g</p> <p>Krupnik 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemiaki gotowane 160.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>banan 120.00g;</p>	<p>Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 1602.8 kcal B 61.2 g T 40.6 g W 263.1 g SFA 7.6 g Cukry 46.1 g Sól 5.1 g Błonnik 34.3 g</p>			<p>Kompot wielowocowy z/c 300.0g</p> <p>Krupnik 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Ryba z pieca (dorsz) 100.0g (RYB)</p> <p>Ziemiaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>banan 120.00g;</p>	<p>Cukinia z pieca 100.0g</p> <p>chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)</p>	<p>chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIEŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2541.9 kcal B 98.5 g T 69.9 g W 397.2 g SFA 26.8 g Cukry 81.6 g Sól 10.4 g Błonnik 38.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta jajeczna 50.0g (JAJ, MLE, GOR)</p> <p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 438.0g</p> <p>Krupnik 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemiaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>banan 120.00g;</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2541.9 kcal B 98.5 g T 69.9 g W 397.2 g SFA 26.8 g Cukry 81.6 g Sól 10.4 g Błonnik 38.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Pasta jajeczna 50.0g (JAJ, MLE, GOR)</p> <p>biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 438.0g</p> <p>Krupnik 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemiaki gotowane 180.0g</p> <p>Bukiet warzyw 130.0g</p> <p>banan 120.00g;</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)</p>

Diety

Sobota 2026-03-28	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2309.1 kcal B 91.9 g T 68.6 g W 347.8 g SFA 29.2 g Cukry 82.2 g Sól 6.1 g Błonnik 30.0 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p> <p>Marchew z pieca 60.0g</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; biała rzodkiew 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2496.3 kcal B 100.2 g T 71.4 g W 381.2 g SFA 30.1 g Cukry 82.8 g Sól 6.7 g Błonnik 32.3 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p> <p>Marchew z pieca 60.0g</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2600.6 kcal B 100.9 g T 73.8 g W 402.1 g SFA 31.3 g Cukry 95.5 g Sól 7.0 g Błonnik 34.4 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p> <p>Marchew z pieca 60.0g</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2600.6 kcal B 100.9 g T 73.8 g W 402.1 g SFA 31.3 g Cukry 95.5 g Sól 7.0 g Błonnik 34.4 g</p>	<p>Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)</p>	<p>chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100.0g</p> <p>Marchew z pieca 60.0g</p>	<p>Budyń waniliowy 100.0g (MLE)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>

Diety

Niedziela 2026-03-29	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2239.0 kcal B 86.0 g T 63.0 g W 343.9 g SFA 24.1 g Cukry 55.2 g Sól 7.6 g Błonnik 29.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100.00g; hummus 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 80.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2394.2 kcal B 90.0 g T 63.9 g W 377.5 g SFA 24.3 g Cukry 55.8 g Sól 8.1 g Błonnik 31.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100.00g; hummus 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 80.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2513.6 kcal B 93.7 g T 66.4 g W 398.4 g SFA 24.7 g Cukry 55.9 g Sól 8.5 g Błonnik 32.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 80.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 23-29 03 2026</p> <p>Razem E: 2513.6 kcal B 93.7 g T 66.4 g W 398.4 g SFA 24.7 g Cukry 55.9 g Sól 8.5 g Błonnik 32.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g</p> <p>Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL)</p> <p>Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g</p> <p>Dynia z pieca 100.0g</p> <p>Kalafior z pary 60.0g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)</p> <p>kalarepa 80.00g;</p>	<p>Stupki marchewki 100.0g</p> <p>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)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)</p>