Jadłospis 28.10-06.11.2026

Środa 2026-10-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2384.6 kcal | B 91.2 g | W 369.3 g | Cukry 91.1 g | T 69.8 g | NKT 28.4 g | Błonnik 33.5 g | Sód 2517.1 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2395.7 kcal | B 88.5 g | W 372.0 g | Cukry 95.7 g | T 70.0 g | NKT 28.4 g | Błonnik 29.1 g | Sód 1976.7 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2276.5 kcal | B 81.7 g | W 368.1 g | Cukry 96.2 g | T 59.3 g | NKT 27.4 g | Błonnik 21.3 g | Sód 2400.8 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułka wrocławska 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; polędwica drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28.10-06.11.2026 Razem E: 2195.8 kcal | B 85.7 g | W 356.4 g | Cukry 92.5 g | T 52.9 g | NKT 23.2 g | Błonnik 18.1 g | Sód 2223.1 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) jogurt naturalny 50g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Czwartek 2026-10-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2338.9 kcal | B 95.3 g | W 359.3 g | Cukry 91.7 g | T 65.3 g | NKT 27.0 g | Błonnik 31.1 g | Sód 2217.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2373.7 kcal | B 95.1 g | W 376.4 g | Cukry 103.1 g | T 60.9 g | NKT 26.4 g | Błonnik 29.8 g | Sód 2188.1 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2447.8 kcal | B 92.0 g | W 380.4 g | Cukry 105.3 g | T 67.6 g | NKT 28.3 g | Błonnik 24.6 g | Sód 2065.8 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułka wrocławska 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28.10-06.11.2026 Razem E: 2334.8 kcal | B 95.1 g | W 376.4 g | Cukry 103.0 g | T 56.6 g | NKT 24.2 g | Błonnik 29.8 g | Sód 2187.8 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Piątek 2026-10-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2168.0 kcal | B 85.2 g | W 320.2 g | Cukry 45.7 g | T 67.7 g | NKT 23.6 g | Błonnik 31.3 g | Sód 4638.2 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 200g	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2133.4 kcal | B 85.2 g | W 332.9 g | Cukry 65.4 g | T 57.9 g | NKT 23.0 g | Błonnik 29.6 g | Sód 2924.6 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2143.1 kcal | B 84.1 g | W 340.4 g | Cukry 73.0 g | T 55.4 g | NKT 22.6 g | Błonnik 25.9 g | Sód 2760.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułka wrocławska 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28.10-06.11.2026 Razem E: 2089.6 kcal | B 85.2 g | W 332.8 g | Cukry 65.4 g | T 53.1 g | NKT 20.7 g | Błonnik 29.6 g | Sód 2924.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Sobota 2026-10-31	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2198.2 kcal | B 97.4 g | W 327.6 g | Cukry 75.8 g | T 62.0 g | NKT 26.1 g | Błonnik 31.1 g | Sód 2754.6 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2194.4 kcal | B 91.6 g | W 341.9 g | Cukry 91.6 g | T 57.7 g | NKT 25.9 g | Błonnik 30.9 g | Sód 2324.0 mg	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2244.4 kcal | B 91.3 g | W 353.1 g | Cukry 105.3 g | T 57.3 g | NKT 25.1 g | Błonnik 25.8 g | Sód 2198.0 mg	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułka wrocławska 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28.10-06.11.2026 Razem E: 2101.0 kcal | B 88.7 g | W 341.1 g | Cukry 90.9 g | T 49.0 g | NKT 21.0 g | Błonnik 30.9 g | Sód 2313.5 mg	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Niedziela 2026-11-01	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2351.2 kcal | B 103.7 g | W 292.7 g | Cukry 50.0 g | T 91.0 g | NKT 38.4 g | Błonnik 30.2 g | Sód 2469.8 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2066.7 kcal | B 91.7 g | W 309.1 g | Cukry 53.2 g | T 57.2 g | NKT 23.3 g | Błonnik 28.9 g | Sód 2031.6 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2097.2 kcal | B 87.7 g | W 315.6 g | Cukry 57.1 g | T 58.8 g | NKT 24.6 g | Błonnik 25.4 g | Sód 1940.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułka wrocławska 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28.10-06.11.2026 Razem E: 2097.4 kcal | B 94.2 g | W 314.1 g | Cukry 55.6 g | T 56.6 g | NKT 22.9 g | Błonnik 25.3 g | Sód 1953.8 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 26.10-06.11.2026

Poniedziałek 2026-11-02	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2221.8 kcal | B 95.5 g | W 321.4 g | Cukry 43.8 g | T 69.9 g | NKT 27.6 g | Błonnik 37.1 g | Sód 3494.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2214.7 kcal | B 95.2 g | W 339.9 g | Cukry 59.3 g | T 60.7 g | NKT 25.7 g | Błonnik 37.0 g | Sód 2647.2 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2298.5 kcal | B 93.9 g | W 344.6 g | Cukry 62.1 g | T 67.4 g | NKT 27.7 g | Błonnik 32.0 g | Sód 2539.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kiełbasa krakowska mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28.10-06.11.2026 Razem E: 2133.5 kcal | B 93.9 g | W 331.9 g | Cukry 59.1 g | T 55.8 g | NKT 22.7 g | Błonnik 36.5 g | Sód 2638.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 26.10-06.11.2026

Wtorek 2026-11-03	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2176.9 kcal | B 92.5 g | W 341.9 g | Cukry 68.5 g | T 57.1 g | NKT 23.0 g | Błonnik 38.8 g | Sód 3197.9 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 180g (JAJ) Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2354.7 kcal | B 96.5 g | W 369.9 g | Cukry 90.9 g | T 60.8 g | NKT 23.6 g | Błonnik 31.1 g | Sód 2952.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2501.2 kcal | B 97.3 g | W 384.9 g | Cukry 98.8 g | T 69.2 g | NKT 26.0 g | Błonnik 26.9 g | Sód 2945.4 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28.10-06.11.2026 Razem E: 2338.9 kcal | B 97.2 g | W 376.1 g | Cukry 92.0 g | T 56.0 g | NKT 21.6 g | Błonnik 31.1 g | Sód 3020.7 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 26.10-06.11.2026

Środa 2026-11-04	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2304.2 kcal | B 89.9 g | W 336.5 g | Cukry 57.9 g | T 73.9 g | NKT 30.5 g | Błonnik 32.9 g | Sód 3039.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórki, konserwowe 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2416.6 kcal | B 89.5 g | W 364.5 g | Cukry 102.0 g | T 73.7 g | NKT 30.4 g | Błonnik 29.9 g | Sód 2657.5 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2336.5 kcal | B 74.4 g | W 379.6 g | Cukry 101.4 g | T 64.7 g | NKT 25.6 g | Błonnik 28.7 g | Sód 2588.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; kiełbasa krakowska mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatka z pietruszką mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28.10-06.11.2026 Razem E: 2254.9 kcal | B 78.8 g | W 370.0 g | Cukry 99.1 g | T 57.1 g | NKT 21.4 g | Błonnik 26.0 g | Sód 2409.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 26.10-06.11.2026

Czwartek 2026-11-05	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2277.7 kcal | B 95.9 g | W 348.9 g | Cukry 75.1 g | T 62.4 g | NKT 26.6 g | Błonnik 31.5 g | Sód 2207.7 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka żółta, słodka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2303.6 kcal | B 96.7 g | W 357.5 g | Cukry 67.2 g | T 60.4 g | NKT 25.6 g | Błonnik 29.7 g | Sód 2254.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2345.4 kcal | B 95.0 g | W 365.1 g | Cukry 73.7 g | T 61.1 g | NKT 24.8 g | Błonnik 23.0 g | Sód 2160.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	Mus jabłkowo dyniowy 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 28.10-06.11.2026 Razem E: 2214.8 kcal | B 96.8 g | W 352.8 g | Cukry 66.3 g | T 51.9 g | NKT 20.8 g | Błonnik 26.2 g | Sód 2221.8 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 26.10-06.11.2026

Piątek 2026-11-06	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2252.2 kcal | B 91.7 g | W 335.4 g | Cukry 69.8 g | T 67.5 g | NKT 28.6 g | Błonnik 32.8 g | Sód 3312.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2127.8 kcal | B 85.0 g | W 339.5 g | Cukry 70.1 g | T 54.4 g | NKT 21.9 g | Błonnik 31.5 g | Sód 3033.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab pieczony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2206.1 kcal | B 83.9 g | W 346.2 g | Cukry 74.3 g | T 59.9 g | NKT 23.5 g | Błonnik 28.2 g | Sód 2957.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; schab pieczony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 02-08.11.2026 Razem E: 2095.6 kcal | B 85.1 g | W 340.2 g | Cukry 70.5 g | T 50.5 g | NKT 19.7 g | Błonnik 31.9 g | Sód 3039.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab pieczony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Środa 2026-10-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.10-06.11.2026 Razem E: 2125.9 kcal | B 77.1 g | W 314.0 g | Cukry 63.4 g | T 74.4 g | NKT 26.3 g | Błonnik 55.3 g | Sód 2763.3 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g	gruszka 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 1989.1 kcal | B 105.8 g | W 173.3 g | Cukry 31.2 g | T 103.1 g | NKT 19.0 g | Błonnik 30.4 g | Sód 999.0 mg	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2284.2 kcal | B 102.7 g | W 233.1 g | Cukry 68.7 g | T 108.2 g | NKT 46.0 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1001.6 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy z/c 300g	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2268.2 kcal | B 86.1 g | W 368.9 g | Cukry 127.9 g | T 56.4 g | NKT 26.8 g | Błonnik 30.7 g | Sód 2690.0 mg	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Zapiekany ryż brązowy z twarogiem 220g (MLE) jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; polędwica drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Czwartek 2026-10-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.10-06.11.2026 Razem E: 2188.4 kcal | B 93.5 g | W 317.9 g | Cukry 48.0 g | T 71.8 g | NKT 28.6 g | Błonnik 50.1 g | Sód 2445.5 mg	Twarożek z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 1949.1 kcal | B 100.4 g | W 163.8 g | Cukry 37.1 g | T 104.7 g | NKT 19.5 g | Błonnik 26.6 g | Sód 1027.8 mg	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2266.9 kcal | B 103.9 g | W 215.5 g | Cukry 76.3 g | T 115.0 g | NKT 47.5 g | Błonnik 22.6 g | Sód 1035.0 mg	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2322.0 kcal | B 100.2 g | W 352.7 g | Cukry 85.8 g | T 63.0 g | NKT 28.9 g | Błonnik 28.8 g | Sód 2686.6 mg	Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 200g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Piątek 2026-10-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.10-06.11.2026 Razem E: 2055.0 kcal | B 90.9 g | W 279.7 g | Cukry 46.4 g | T 72.3 g | NKT 26.1 g | Błonnik 44.4 g | Sód 2925.1 mg	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 130g Bukiet warzyw 60g	Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2015.0 kcal | B 98.0 g | W 170.2 g | Cukry 31.7 g | T 110.0 g | NKT 27.4 g | Błonnik 26.0 g | Sód 1001.2 mg	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2266.3 kcal | B 99.0 g | W 231.8 g | Cukry 74.6 g | T 110.2 g | NKT 47.0 g | Błonnik 24.9 g | Sód 1605.0 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2249.5 kcal | B 93.3 g | W 361.1 g | Cukry 92.1 g | T 54.8 g | NKT 23.4 g | Błonnik 31.4 g | Sód 2677.2 mg	Cukinia z pieca 100g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Gruszka pieczona 150g ser twarogowy chudy 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	Jabłko pieczone 150g chleb chrupki 20g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Sobota 2026-10-31	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.10-06.11.2026 Razem E: 2132.0 kcal | B 101.3 g | W 306.4 g | Cukry 47.3 g | T 66.7 g | NKT 28.5 g | Błonnik 50.7 g | Sód 3212.6 mg	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; schab hetmański 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g Fasolka szparagowa parowana 60g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 26.10-01.11.2026 Razem E: 1921.1 kcal | B 97.8 g | W 162.8 g | Cukry 33.0 g | T 103.3 g | NKT 19.1 g | Błonnik 25.6 g | Sód 1153.2 mg	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2212.8 kcal | B 98.8 g | W 220.3 g | Cukry 70.6 g | T 108.3 g | NKT 46.1 g | Błonnik 17.9 g | Sód 1021.6 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2227.1 kcal | B 101.9 g | W 345.1 g | Cukry 71.3 g | T 55.9 g | NKT 25.3 g | Błonnik 34.5 g | Sód 2456.9 mg	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 150g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Niedziela 2026-11-01	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.10-06.11.2026 Razem E: 2006.1 kcal | B 96.1 g | W 280.2 g | Cukry 63.4 g | T 65.4 g | NKT 26.0 g | Błonnik 45.3 g | Sód 2818.1 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 1904.6 kcal | B 97.7 g | W 156.9 g | Cukry 32.3 g | T 103.6 g | NKT 19.1 g | Błonnik 25.2 g | Sód 1008.7 mg	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2222.3 kcal | B 98.5 g | W 220.3 g | Cukry 72.1 g | T 108.3 g | NKT 46.1 g | Błonnik 18.1 g | Sód 1056.5 mg	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2147.0 kcal | B 96.9 g | W 331.4 g | Cukry 99.7 g | T 54.2 g | NKT 24.3 g | Błonnik 29.9 g | Sód 2966.3 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 26.10-06.11.2026

Poniedziałek 2026-11-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.10-08.11.2026 Razem E: 2167.0 kcal | B 99.6 g | W 298.6 g | Cukry 52.1 g | T 74.3 g | NKT 30.2 g | Błonnik 47.9 g | Sód 3707.9 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kalarepa 100g; chleb żytni razowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2234.4 kcal | B 99.8 g | W 224.6 g | Cukry 75.6 g | T 109.9 g | NKT 46.7 g | Błonnik 25.5 g | Sód 1598.5 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2096.8 kcal | B 99.8 g | W 167.9 g | Cukry 32.3 g | T 119.9 g | NKT 39.8 g | Błonnik 27.0 g | Sód 963.5 mg	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2214.4 kcal | B 94.4 g | W 338.8 g | Cukry 81.8 g | T 61.5 g | NKT 26.5 g | Błonnik 36.8 g | Sód 2708.3 mg	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	Twarożek chudy 100g (MLE) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 26.10-06.11.2026

Wtorek 2026-11-03	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.10-06.11.2026 Razem E: 2341.5 kcal | B 100.1 g | W 373.6 g | Cukry 68.9 g | T 63.0 g | NKT 25.4 g | Błonnik 60.2 g | Sód 3498.4 mg	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 100g (JAJ) Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL) Kalafior z pary 60g	gruszka 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 150g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2258.1 kcal | B 101.6 g | W 225.8 g | Cukry 73.7 g | T 111.1 g | NKT 47.0 g | Błonnik 24.3 g | Sód 1641.1 mg	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2096.8 kcal | B 99.4 g | W 166.1 g | Cukry 35.6 g | T 120.7 g | NKT 40.0 g | Błonnik 25.6 g | Sód 1153.8 mg	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2062.9 kcal | B 83.4 g | W 315.8 g | Cukry 92.8 g | T 57.4 g | NKT 25.3 g | Błonnik 29.5 g | Sód 2724.4 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Gruszka pieczona 130g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 26.10-06.11.2026

Środa 2026-11-04	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.10-06.11.2026 Razem E: 2214.9 kcal | B 96.0 g | W 308.5 g | Cukry 68.2 g | T 76.9 g | NKT 31.3 g | Błonnik 49.1 g | Sód 2978.5 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g gruszka 150g;	Słupki ogórka 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2232.0 kcal | B 102.5 g | W 221.0 g | Cukry 78.3 g | T 108.2 g | NKT 46.0 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1067.4 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2084.1 kcal | B 101.4 g | W 161.3 g | Cukry 39.8 g | T 119.7 g | NKT 39.5 g | Błonnik 23.5 g | Sód 979.1 mg	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2311.3 kcal | B 72.2 g | W 383.3 g | Cukry 108.9 g | T 63.2 g | NKT 23.0 g | Błonnik 39.6 g | Sód 2282.4 mg	Pasta warzywna 80g (SEL) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Twarożek chudy 50g (MLE) mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Dynia z pieca 130g	Dip koperkowy 70g (MLE) Marchew z pieca 100g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 26.10-06.11.2026

Czwartek 2026-11-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.10-06.11.2026 Razem E: 2120.2 kcal | B 92.2 g | W 311.0 g | Cukry 47.6 g | T 67.6 g | NKT 28.3 g | Błonnik 50.3 g | Sód 2584.8 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; papryka żółta, słodka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 50g pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Koktajl gruszkowy b/c 150g (MLE)	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2273.4 kcal | B 104.4 g | W 212.8 g | Cukry 72.7 g | T 116.4 g | NKT 48.1 g | Błonnik 21.7 g | Sód 1075.7 mg	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2103.9 kcal | B 100.7 g | W 162.9 g | Cukry 34.3 g | T 122.0 g | NKT 40.4 g | Błonnik 26.3 g | Sód 992.6 mg	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 510g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/c 300g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2255.2 kcal | B 98.3 g | W 346.8 g | Cukry 78.3 g | T 58.5 g | NKT 24.9 g | Błonnik 27.9 g | Sód 2567.6 mg	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryz z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100g (MLE)	Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 26.10-06.11.2026

Piątek 2026-11-06	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 28.10-06.11.2026 Razem E: 2119.4 kcal | B 83.9 g | W 310.9 g | Cukry 70.1 g | T 69.3 g | NKT 25.2 g | Błonnik 48.3 g | Sód 3220.8 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; schab pieczony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 50g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) gruszka 150g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2257.9 kcal | B 99.3 g | W 230.0 g | Cukry 74.9 g | T 110.7 g | NKT 46.9 g | Błonnik 28.1 g | Sód 1594.4 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2098.4 kcal | B 98.2 g | W 168.2 g | Cukry 31.7 g | T 120.8 g | NKT 39.9 g | Błonnik 29.4 g | Sód 976.3 mg	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2141.8 kcal | B 85.1 g | W 333.3 g | Cukry 87.7 g | T 57.3 g | NKT 24.2 g | Błonnik 27.0 g | Sód 3022.6 mg	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab pieczony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	Gruszka pieczona 130g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Środa 2026-10-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2303.4 kcal | B 76.3 g | W 343.9 g | Cukry 93.5 g | T 73.5 g | NKT 26.4 g | Błonnik 19.0 g | Sód 2529.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 100g; chleb bezglutenowy 100g; jaja gotowane 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2088.9 kcal | B 61.4 g | W 359.2 g | Cukry 64.4 g | T 54.4 g | NKT 10.2 g | Błonnik 41.3 g | Sód 2319.0 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2025.1 kcal | B 43.7 g | W 349.3 g | Cukry 73.8 g | T 55.1 g | NKT 8.5 g | Błonnik 28.6 g | Sód 1745.4 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 130g Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2375.4 kcal | B 90.6 g | W 372.8 g | Cukry 94.0 g | T 65.9 g | NKT 26.0 g | Błonnik 26.8 g | Sód 698.6 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; pieczywo niskosodowe 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Czwartek 2026-10-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2357.2 kcal | B 73.7 g | W 356.8 g | Cukry 101.4 g | T 73.7 g | NKT 27.5 g | Błonnik 17.9 g | Sód 2392.7 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400g (SEL) Klops w sosie własnym b/g 160g (JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2227.3 kcal | B 80.4 g | W 374.5 g | Cukry 58.0 g | T 53.7 g | NKT 11.3 g | Błonnik 35.7 g | Sód 2374.0 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2233.9 kcal | B 71.5 g | W 362.1 g | Cukry 121.2 g | T 58.9 g | NKT 11.4 g | Błonnik 22.2 g | Sód 2305.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GOR, SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2433.3 kcal | B 109.6 g | W 375.6 g | Cukry 103.1 g | T 61.4 g | NKT 26.7 g | Błonnik 29.8 g | Sód 441.0 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m b/soli 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym b/soli 160g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca b/soli 130g Gruszka pieczona 150g Kasza jaglana z olejem rzepakowym b/soli 180g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Piątek 2026-10-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 1932.5 kcal | B 57.4 g | W 296.1 g | Cukry 51.8 g | T 60.6 g | NKT 21.6 g | Błonnik 22.0 g | Sód 4135.8 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2075.7 kcal | B 62.4 g | W 358.0 g | Cukry 56.1 g | T 51.4 g | NKT 8.6 g | Błonnik 39.1 g | Sód 2020.9 mg	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g (GLU) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 1959.1 kcal | B 56.9 g | W 344.9 g | Cukry 81.9 g | T 43.2 g | NKT 7.9 g | Błonnik 25.8 g | Sód 1648.6 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2110.1 kcal | B 96.9 g | W 332.2 g | Cukry 63.2 g | T 50.8 g | NKT 20.8 g | Błonnik 27.1 g | Sód 556.9 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m b/soli 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Sobota 2026-10-31	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2383.3 kcal | B 82.6 g | W 359.4 g | Cukry 94.3 g | T 71.1 g | NKT 26.4 g | Błonnik 20.1 g | Sód 2238.0 mg	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną bg 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2401.5 kcal | B 78.8 g | W 399.9 g | Cukry 94.6 g | T 62.6 g | NKT 11.2 g | Błonnik 37.5 g | Sód 2991.4 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2237.5 kcal | B 67.8 g | W 371.1 g | Cukry 98.9 g | T 56.4 g | NKT 10.9 g | Błonnik 21.2 g | Sód 2534.9 mg	Gruszka pieczona 150g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną bg 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2242.4 kcal | B 105.1 g | W 341.2 g | Cukry 91.6 g | T 57.4 g | NKT 25.9 g | Błonnik 30.9 g | Sód 588.6 mg	Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) pieczywo niskosodowe 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400g (SEL) Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Marchew z pieca b/soli 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Niedziela 2026-11-01	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2153.8 kcal | B 76.8 g | W 290.3 g | Cukry 55.6 g | T 78.2 g | NKT 29.3 g | Błonnik 20.8 g | Sód 2144.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 28.10-06.10.2026 Razem E: 1968.6 kcal | B 76.9 g | W 334.9 g | Cukry 62.9 g | T 42.8 g | NKT 9.0 g | Błonnik 36.4 g | Sód 1921.4 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 1995.6 kcal | B 66.2 g | W 321.6 g | Cukry 68.4 g | T 52.3 g | NKT 9.2 g | Błonnik 24.8 g | Sód 1677.7 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2052.9 kcal | B 95.7 g | W 311.2 g | Cukry 49.4 g | T 53.2 g | NKT 21.3 g | Błonnik 29.8 g | Sód 537.9 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400g (SEL) Udzik pieczony 80g b/soli 130g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Brokuły z pary b/soli 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Poniedziałek 2026-11-02	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2128.5 kcal | B 77.2 g | W 288.2 g | Cukry 48.3 g | T 77.1 g | NKT 28.0 g | Błonnik 20.3 g | Sód 3463.7 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2121.7 kcal | B 71.4 g | W 359.1 g | Cukry 47.1 g | T 53.4 g | NKT 11.2 g | Błonnik 39.1 g | Sód 3017.0 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2097.9 kcal | B 68.6 g | W 338.4 g | Cukry 68.0 g | T 56.0 g | NKT 11.3 g | Błonnik 24.9 g | Sód 2457.5 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2254.0 kcal | B 108.1 g | W 340.2 g | Cukry 57.4 g | T 59.3 g | NKT 25.5 g | Błonnik 33.8 g | Sód 657.3 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Marchew z pieca b/soli 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu b/soli 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Wtorek 2026-11-03	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2092.1 kcal | B 68.6 g | W 308.6 g | Cukry 69.8 g | T 67.2 g | NKT 24.0 g | Błonnik 22.4 g | Sód 2678.6 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 200g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2118.7 kcal | B 75.3 g | W 366.0 g | Cukry 89.3 g | T 47.1 g | NKT 9.7 g | Błonnik 38.3 g | Sód 2496.5 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 180g Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2246.3 kcal | B 70.3 g | W 368.4 g | Cukry 107.4 g | T 57.7 g | NKT 10.7 g | Błonnik 25.8 g | Sód 1651.5 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony b/jaj, b/g 120g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2356.5 kcal | B 108.0 g | W 363.8 g | Cukry 91.0 g | T 58.5 g | NKT 23.0 g | Błonnik 29.8 g | Sód 618.5 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem b/soli 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony b/soli 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Buraczki na ciepło b/soli 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Środa 2026-11-04	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2266.4 kcal | B 74.6 g | W 331.5 g | Cukry 91.2 g | T 73.9 g | NKT 27.2 g | Błonnik 24.6 g | Sód 2523.4 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i jabłka 130g Makaron bezglutenowy. 180g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2268.2 kcal | B 63.4 g | W 394.9 g | Cukry 111.7 g | T 55.9 g | NKT 10.2 g | Błonnik 39.4 g | Sód 1737.5 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g	Pasta z soczewicy i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2160.6 kcal | B 56.0 g | W 368.6 g | Cukry 115.3 g | T 54.7 g | NKT 9.3 g | Błonnik 25.1 g | Sód 2070.9 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2283.2 kcal | B 93.0 g | W 374.9 g | Cukry 97.0 g | T 52.6 g | NKT 20.6 g | Błonnik 30.2 g | Sód 616.0 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m b/soli 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120g Sos warzywny b/m b/soli 80g (SEL) Makaron b/soli 180g (GLU) Brokuły z pary b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Czwartek 2026-11-05	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2237.1 kcal | B 76.8 g | W 333.3 g | Cukry 59.4 g | T 68.0 g | NKT 25.7 g | Błonnik 15.1 g | Sód 2288.1 mg	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; papryka żółta, słodka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2201.1 kcal | B 71.4 g | W 380.6 g | Cukry 57.5 g | T 51.0 g | NKT 9.8 g | Błonnik 31.9 g | Sód 2362.3 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka żółta, słodka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2263.3 kcal | B 76.9 g | W 367.3 g | Cukry 75.9 g | T 56.9 g | NKT 10.5 g | Błonnik 18.8 g | Sód 1974.3 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2368.7 kcal | B 110.6 g | W 356.6 g | Cukry 67.2 g | T 61.9 g | NKT 26.3 g | Błonnik 29.7 g | Sód 560.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Fasolka szparagowa parowana b/soli 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Piątek 2026-11-06	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2152.6 kcal | B 73.3 g | W 310.3 g | Cukry 71.6 g | T 70.8 g | NKT 28.2 g | Błonnik 16.6 g | Sód 2893.1 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik kukurydziany 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2016.1 kcal | B 67.7 g | W 355.9 g | Cukry 81.1 g | T 42.8 g | NKT 8.6 g | Błonnik 34.1 g | Sód 2857.4 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; schab pieczony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2183.7 kcal | B 59.8 g | W 388.5 g | Cukry 102.3 g | T 46.8 g | NKT 8.2 g | Błonnik 33.5 g | Sód 1596.6 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik kukurydziany 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2199.6 kcal | B 97.2 g | W 355.8 g | Cukry 82.9 g | T 50.8 g | NKT 20.9 g | Błonnik 32.1 g | Sód 560.6 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik b/soli 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 130g banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Środa 2026-10-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2208.9 kcal | B 55.7 g | W 374.6 g | Cukry 103.9 g | T 57.5 g | NKT 23.0 g | Błonnik 17.4 g | Sód 2576.7 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2540.2 kcal | B 119.9 g | W 372.0 g | Cukry 107.4 g | T 70.5 g | NKT 32.3 g | Błonnik 25.0 g | Sód 2370.7 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Zapiekany ryż z twarogiem (100g twarogu) 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; polędwica drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2309.7 kcal | B 83.0 g | W 362.2 g | Cukry 90.8 g | T 67.5 g | NKT 27.8 g | Błonnik 30.8 g | Sód 2500.7 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 220g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200g jogurt naturalny 50g; (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2060.7 kcal | B 45.3 g | W 358.3 g | Cukry 64.7 g | T 58.6 g | NKT 7.8 g | Błonnik 40.0 g | Sód 2540.5 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 130g Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Czwartek 2026-10-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2336.3 kcal | B 60.4 g | W 388.7 g | Cukry 112.9 g | T 63.2 g | NKT 22.7 g | Błonnik 18.9 g | Sód 2276.3 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 60g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym (80g) 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2666.3 kcal | B 121.9 g | W 399.4 g | Cukry 124.0 g | T 71.3 g | NKT 31.4 g | Błonnik 30.0 g | Sód 2526.2 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 120g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym (110g) 215g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Gruszka pieczona 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2220.6 kcal | B 68.6 g | W 379.5 g | Cukry 61.5 g | T 56.5 g | NKT 20.0 g | Błonnik 49.4 g | Sód 1702.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 130g gruszka 150g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2143.4 kcal | B 52.6 g | W 404.1 g | Cukry 85.2 g | T 44.9 g | NKT 6.9 g | Błonnik 48.7 g | Sód 1460.8 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 200g gruszka 150g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Piątek 2026-10-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2050.3 kcal | B 51.9 g | W 336.0 g | Cukry 79.0 g | T 58.8 g | NKT 18.3 g | Błonnik 22.2 g | Sód 2513.1 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2309.2 kcal | B 116.7 g | W 344.4 g | Cukry 81.9 g | T 58.2 g | NKT 24.2 g | Błonnik 29.1 g | Sód 3567.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 120g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 150g Bukiet warzyw 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2182.7 kcal | B 76.4 g | W 345.7 g | Cukry 48.5 g | T 63.2 g | NKT 27.3 g | Błonnik 40.1 g | Sód 2739.2 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 150g Burger warzywny z groszkiem 140g (GLU, JAJ)	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 1972.6 kcal | B 44.9 g | W 361.4 g | Cukry 57.4 g | T 46.3 g | NKT 7.4 g | Błonnik 39.8 g | Sód 2143.8 mg	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g (GLU) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Sobota 2026-10-31	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2236.5 kcal | B 54.6 g | W 374.6 g | Cukry 101.7 g | T 60.7 g | NKT 21.8 g | Błonnik 21.3 g | Sód 2404.8 mg	Gruszka pieczona 150g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Sztuka mięsa (szynka 70g) w sosie własnym z włoszczyzną 190g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2547.9 kcal | B 120.4 g | W 385.2 g | Cukry 106.7 g | T 65.2 g | NKT 29.6 g | Błonnik 30.6 g | Sód 2693.7 mg	Gruszka pieczona 150g Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Sztuka mięsa (szynka 140g) w sosie własnym z włoszczyzną 235g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 120g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2269.1 kcal | B 81.4 g | W 344.8 g | Cukry 96.8 g | T 71.9 g | NKT 25.5 g | Błonnik 35.1 g | Sód 2281.7 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150g Risotto z warzywami i soczewicą 315g (MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2178.2 kcal | B 50.4 g | W 388.2 g | Cukry 77.0 g | T 57.8 g | NKT 7.8 g | Błonnik 42.9 g | Sód 2186.0 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150g	Pasta z białej fasoli 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	gruszka 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Niedziela 2026-11-01	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 1981.9 kcal | B 58.2 g | W 323.4 g | Cukry 68.7 g | T 53.5 g | NKT 17.2 g | Błonnik 24.9 g | Sód 1993.0 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2210.9 kcal | B 119.9 g | W 312.3 g | Cukry 68.0 g | T 59.0 g | NKT 25.5 g | Błonnik 27.6 g | Sód 2593.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony (130g) 150g Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2151.3 kcal | B 77.4 g | W 333.6 g | Cukry 52.4 g | T 63.2 g | NKT 27.9 g | Błonnik 40.2 g | Sód 2048.0 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g Kotlet z fasoli 105g (GLU, JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2040.5 kcal | B 52.3 g | W 379.1 g | Cukry 63.7 g | T 42.6 g | NKT 7.2 g | Błonnik 48.1 g | Sód 1669.3 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Poniedziałek 2026-11-02	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2454.5 kcal | B 123.7 g | W 356.2 g | Cukry 75.7 g | T 67.2 g | NKT 29.5 g | Błonnik 36.5 g | Sód 3003.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2183.9 kcal | B 60.6 g | W 349.9 g | Cukry 69.2 g | T 64.5 g | NKT 22.3 g | Błonnik 24.9 g | Sód 2483.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 80g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2162.8 kcal | B 66.7 g | W 347.0 g | Cukry 47.6 g | T 66.2 g | NKT 21.0 g | Błonnik 49.5 g | Sód 3104.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2072.9 kcal | B 50.6 g | W 365.0 g | Cukry 61.7 g | T 55.8 g | NKT 8.0 g | Błonnik 47.9 g | Sód 2627.6 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Wtorek 2026-11-03	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2590.3 kcal | B 126.7 g | W 386.4 g | Cukry 105.6 g | T 66.3 g | NKT 26.0 g | Błonnik 31.3 g | Sód 3414.0 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Kotlet mielony (100g) 120g (GLU, JAJ)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; schab dobrze sprawiony 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2108.4 kcal | B 51.2 g | W 351.3 g | Cukry 107.6 g | T 58.4 g | NKT 17.9 g | Błonnik 24.1 g | Sód 2360.7 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet mielony 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 200g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2169.1 kcal | B 77.7 g | W 342.9 g | Cukry 76.8 g | T 63.0 g | NKT 22.9 g | Błonnik 39.5 g | Sód 2061.0 mg	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	Twarożek 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2129.1 kcal | B 50.0 g | W 359.4 g | Cukry 86.0 g | T 64.1 g | NKT 8.3 g | Błonnik 42.9 g | Sód 1882.3 mg	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Środa 2026-11-04	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2680.7 kcal | B 122.9 g | W 382.9 g | Cukry 120.3 g | T 79.9 g | NKT 34.2 g | Błonnik 30.1 g | Sód 2407.9 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Twarożek 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2200.4 kcal | B 38.5 g | W 383.3 g | Cukry 120.9 g | T 60.8 g | NKT 17.5 g | Błonnik 25.7 g | Sód 2538.2 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2366.3 kcal | B 77.9 g | W 375.2 g | Cukry 88.7 g | T 70.0 g | NKT 25.0 g | Błonnik 40.0 g | Sód 2054.0 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Kotlet warzywny. 130g (GLU, JAJ)	Pasta z soczewicy i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2307.0 kcal | B 54.9 g | W 413.9 g | Cukry 105.8 g | T 56.5 g | NKT 7.6 g | Błonnik 46.6 g | Sód 1812.5 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g	Pasta z soczewicy i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Czwartek 2026-11-05	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2500.1 kcal | B 126.5 g | W 365.0 g | Cukry 74.5 g | T 65.8 g | NKT 27.8 g | Błonnik 29.8 g | Sód 2465.1 mg	Gruszka pieczona 150g Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami (120g) 240g (SEL) jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; (MLE)	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 120g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2232.3 kcal | B 49.8 g | W 389.3 g | Cukry 81.3 g | T 56.7 g | NKT 20.5 g | Błonnik 23.4 g | Sód 2247.9 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2294.4 kcal | B 82.5 g | W 382.3 g | Cukry 65.7 g | T 56.2 g | NKT 23.0 g | Błonnik 35.4 g | Sód 1848.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka żółta, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Burger warzywny z groszkiem 140g (GLU, JAJ)	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2107.9 kcal | B 46.8 g | W 404.9 g | Cukry 75.0 g | T 42.3 g | NKT 6.9 g | Błonnik 39.6 g | Sód 1675.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka żółta, słodka 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	Mus jabłkowo dyniowy 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	gruszka 150g;

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Piątek 2026-11-06	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2517.7 kcal | B 121.6 g | W 379.1 g | Cukry 102.0 g | T 64.6 g | NKT 24.7 g | Błonnik 35.2 g | Sód 3712.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab pieczony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 150g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) banan 120g;	Pasta z szynki 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2041.4 kcal | B 52.7 g | W 338.9 g | Cukry 79.3 g | T 55.4 g | NKT 18.2 g | Błonnik 21.4 g | Sód 2569.3 mg	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab pieczony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2336.9 kcal | B 76.8 g | W 362.0 g | Cukry 70.0 g | T 72.5 g | NKT 27.6 g | Błonnik 42.0 g | Sód 3112.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Kotlet z fasoli. 100g (GLU, JAJ) banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 28.10-06.11.2026 Razem E: 2276.1 kcal | B 52.0 g | W 409.2 g | Cukry 92.7 g | T 56.4 g | NKT 7.8 g | Błonnik 49.4 g | Sód 2560.0 mg	Hummus buraczany 80g (SEZ) Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 410g Krupnik jarski 400g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Środa 2026-10-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 28.10-06.11.2026 Razem E: 1510.7 kcal | B 55.1 g | W 229.4 g | Cukry 72.8 g | T 46.5 g | NKT 22.3 g | Błonnik 21.1 g | Sód 1154.0 mg	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa fasolowa z ziemniakami 200g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 150g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D2 28.10-06.11.2026 Razem E: 1531.6 kcal | B 55.8 g | W 231.0 g | Cukry 70.4 g | T 48.2 g | NKT 22.8 g | Błonnik 23.2 g | Sód 1208.7 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D3 28.10-06.11.2026 Razem E: 1926.2 kcal | B 67.0 g | W 287.2 g | Cukry 87.1 g | T 63.1 g | NKT 30.4 g | Błonnik 27.4 g | Sód 1652.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 130g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D4 28.10-06.11.2026 Razem E: 2546.1 kcal | B 88.8 g | W 394.1 g | Cukry 94.2 g | T 77.2 g | NKT 34.1 g | Błonnik 37.3 g | Sód 2454.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Czwartek 2026-10-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 28.10-06.11.2026 Razem E: 1407.3 kcal | B 61.0 g | W 196.2 g | Cukry 70.1 g | T 45.8 g | NKT 19.1 g | Błonnik 14.3 g | Sód 972.6 mg	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa pomidorowa z makaronem 200g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 130g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 100g Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 28.10-06.11.2026 Razem E: 1422.8 kcal | B 60.3 g | W 199.9 g | Cukry 73.8 g | T 46.5 g | NKT 18.7 g | Błonnik 15.8 g | Sód 955.4 mg	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 300g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 130g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 120g Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 28.10-06.11.2026 Razem E: 1945.7 kcal | B 80.1 g | W 269.8 g | Cukry 87.9 g | T 65.8 g | NKT 27.6 g | Błonnik 20.2 g | Sód 1411.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 150g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 140g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 28.10-06.11.2026 Razem E: 2460.5 kcal | B 100.0 g | W 371.1 g | Cukry 95.6 g | T 71.0 g | NKT 28.7 g | Błonnik 29.0 g | Sód 2245.7 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 150g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 200g (JAJ, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Piątek 2026-10-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 28.10-06.11.2026 Razem E: 1506.0 kcal | B 54.5 g | W 207.5 g | Cukry 63.4 g | T 54.7 g | NKT 24.4 g | Błonnik 16.5 g | Sód 2159.7 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 150g	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa ogórkowa z ryżem 200g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100g Surówka z kiszonej kapusty 100g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 28.10-06.11.2026 Razem E: 1487.8 kcal | B 53.1 g | W 205.4 g | Cukry 61.2 g | T 54.7 g | NKT 23.9 g | Błonnik 18.3 g | Sód 2514.6 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 150g	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 300g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 120g Surówka z kiszonej kapusty 100g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 28.10-06.11.2026 Razem E: 1921.4 kcal | B 69.8 g | W 255.4 g | Cukry 68.8 g | T 74.1 g | NKT 32.4 g | Błonnik 21.5 g | Sód 3369.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 140g Surówka z kiszonej kapusty 130g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 28.10-06.11.2026 Razem E: 2423.1 kcal | B 87.6 g | W 354.8 g | Cukry 77.3 g | T 79.9 g | NKT 33.3 g | Błonnik 32.1 g | Sód 4595.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzowskwinia) 150g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszonej kapusty 200g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Sobota 2026-10-31	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 28.10-06.11.2026 Razem E: 1553.3 kcal | B 66.7 g | W 227.1 g | Cukry 89.4 g | T 45.8 g | NKT 19.6 g | Błonnik 16.3 g | Sód 1325.1 mg	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka z zielonym ogórkiem 100g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 28.10-06.11.2026 Razem E: 1565.2 kcal | B 66.3 g | W 230.8 g | Cukry 92.3 g | T 45.9 g | NKT 19.1 g | Błonnik 17.9 g | Sód 1375.0 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka z zielonym ogórkiem 100g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL)	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 28.10-06.11.2026 Razem E: 1983.3 kcal | B 81.3 g | W 286.1 g | Cukry 99.7 g | T 62.0 g | NKT 26.5 g | Błonnik 21.7 g | Sód 2005.6 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka z zielonym ogórkiem 130g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 28.10-06.11.2026 Razem E: 2451.3 kcal | B 100.5 g | W 381.8 g | Cukry 102.3 g | T 64.5 g | NKT 27.4 g | Błonnik 28.9 g | Sód 2767.8 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Niedziela 2026-11-01	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 28.10-06.11.2026 Razem E: 1454.8 kcal | B 74.8 g | W 182.3 g | Cukry 63.2 g | T 50.6 g | NKT 20.9 g | Błonnik 15.4 g | Sód 1016.3 mg	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 100g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa marchewkowa b/m 200g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Sernik na zimno z galaretką 120g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 28.10-06.11.2026 Razem E: 1427.9 kcal | B 73.0 g | W 178.3 g | Cukry 61.5 g | T 50.5 g | NKT 20.4 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1007.1 mg	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 120g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 300g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Sernik na zimno z galaretką 120g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 28.10-06.11.2026 Razem E: 1888.2 kcal | B 90.8 g | W 234.1 g | Cukry 75.1 g | T 69.7 g | NKT 29.5 g | Błonnik 21.5 g | Sód 1515.5 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 140g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Sernik na zimno z galaretką 120g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 28.10-06.11.2026 Razem E: 2427.3 kcal | B 108.0 g | W 328.9 g | Cukry 79.0 g | T 81.8 g | NKT 33.1 g | Błonnik 30.7 g | Sód 2371.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 90g	Sernik na zimno z galaretką 120g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Poniedziałek 2026-11-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 28.10-06.11.2026 Razem E: 1422.2 kcal | B 59.8 g | W 200.5 g | Cukry 61.9 g | T 46.9 g | NKT 18.7 g | Błonnik 19.8 g | Sód 1533.8 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa śródziemnomorska 200g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 28.10-06.11.2026 Razem E: 1474.3 kcal | B 61.1 g | W 210.3 g | Cukry 60.4 g | T 48.3 g | NKT 18.6 g | Błonnik 22.6 g | Sód 1760.8 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 28.10-06.11.2026 Razem E: 1917.4 kcal | B 77.2 g | W 267.4 g | Cukry 73.7 g | T 66.3 g | NKT 27.1 g | Błonnik 28.1 g | Sód 2424.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 28.10-06.11.2026 Razem E: 2440.3 kcal | B 101.2 g | W 362.8 g | Cukry 76.0 g | T 73.0 g | NKT 29.0 g | Błonnik 35.8 g | Sód 3514.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Wtorek 2026-11-03	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 28.10-06.11.2026 Razem E: 1448.6 kcal | B 64.1 g | W 219.2 g | Cukry 76.3 g | T 39.9 g | NKT 16.2 g | Błonnik 22.5 g | Sód 1484.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Rosół z makaronem 200g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 100g Buraczki na ciepło 100g Gołąbki bez zawijania 90g (JAJ) Sos pomidorowy 50g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 28.10-06.11.2026 Razem E: 1439.6 kcal | B 64.0 g | W 219.2 g | Cukry 74.3 g | T 39.4 g | NKT 15.5 g | Błonnik 24.7 g | Sód 1513.2 mg	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 120g Buraczki na ciepło 100g Gołąbki bez zawijania 90g (JAJ) Sos pomidorowy 50g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 28.10-06.11.2026 Razem E: 1887.8 kcal | B 80.9 g | W 279.3 g | Cukry 89.0 g | T 56.1 g | NKT 23.6 g | Błonnik 29.8 g | Sód 2041.0 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 140g Buraczki na ciepło 130g Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 28.10-06.11.2026 Razem E: 2323.9 kcal | B 95.2 g | W 372.8 g | Cukry 94.4 g | T 58.4 g | NKT 23.6 g | Błonnik 38.1 g | Sód 2933.9 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mandarynka 1 szt 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 180g Gołąbki bez zawijania 100g (JAJ) Sos pomidorowy 60g (SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Środa 2026-11-04	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 28.10-06.11.2026 Razem E: 1565.3 kcal | B 67.4 g | W 216.0 g | Cukry 68.5 g | T 52.4 g | NKT 20.9 g | Błonnik 16.4 g | Sód 1330.4 mg	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz ukraiński 200g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160g (MLE, SEL) Makaron 100g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D2 28.10-06.11.2026 Razem E: 1557.6 kcal | B 66.4 g | W 215.3 g | Cukry 66.6 g | T 52.5 g | NKT 20.3 g | Błonnik 17.9 g | Sód 1364.5 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz ukraiński 300g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160g (MLE, SEL) Makaron 120g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D3 28.10-06.11.2026 Razem E: 1994.7 kcal | B 80.2 g | W 273.9 g | Cukry 80.3 g | T 69.9 g | NKT 28.7 g | Błonnik 22.2 g | Sód 1770.4 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180g (MLE, SEL) Makaron 140g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 80g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)
DIETA D4 281.0-06.11.2026 Razem E: 2515.4 kcal | B 101.7 g | W 368.1 g | Cukry 81.6 g | T 77.9 g | NKT 31.1 g | Błonnik 29.4 g | Sód 2729.4 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz ukraiński 400g (MLE, SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130g	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 25g; (MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Czwartek 2026-11-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 28.10-06.11.2026 Razem E: 1397.9 kcal | B 58.1 g | W 208.0 g | Cukry 65.4 g | T 40.9 g | NKT 16.8 g | Błonnik 17.5 g | Sód 1023.7 mg	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka żółta, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 200g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160g Ryż z olejem rzepakowym 100g Fasolka szparagowa parowana 100g	chrupki kukurydziane 12g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 28.10-06.11.2026 Razem E: 1479.9 kcal | B 58.8 g | W 223.4 g | Cukry 68.7 g | T 43.3 g | NKT 17.1 g | Błonnik 19.3 g | Sód 1086.4 mg	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka żółta, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160g Ryż z olejem rzepakowym 120g Fasolka szparagowa parowana 100g	chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 28.10-06.11.2026 Razem E: 1933.7 kcal | B 74.2 g | W 284.7 g | Cukry 85.9 g | T 60.6 g | NKT 25.5 g | Błonnik 23.5 g | Sód 1384.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka żółta, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180g Ryż z olejem rzepakowym 140g Fasolka szparagowa parowana 130g	chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 28.10-06.11.2026 Razem E: 2434.9 kcal | B 98.6 g | W 380.6 g | Cukry 88.8 g | T 64.3 g | NKT 27.1 g | Błonnik 30.6 g | Sód 2165.5 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka żółta, słodka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	chrupki kukurydziane 12g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Piątek 2026-11-06	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 28.10-06.11.2026 Razem E: 1387.5 kcal | B 55.9 g | W 202.9 g | Cukry 59.6 g | T 42.6 g | NKT 16.9 g | Błonnik 15.9 g | Sód 1606.8 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Krupnik 200g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 100g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)	banan 120g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 28.10-06.11.2026 Razem E: 1370.3 kcal | B 54.2 g | W 201.0 g | Cukry 57.3 g | T 42.7 g | NKT 16.3 g | Błonnik 17.9 g | Sód 1696.8 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik 300g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 120g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)	banan 120g;	Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 28.10-06.11.2026 Razem E: 1831.7 kcal | B 71.6 g | W 257.9 g | Cukry 69.6 g | T 62.0 g | NKT 25.1 g | Błonnik 22.9 g | Sód 2346.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 140g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR)	banan 120g;	Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 28.10-06.11.2026 Razem E: 2346.0 kcal | B 95.4 g | W 350.1 g | Cukry 73.0 g | T 69.6 g | NKT 28.8 g | Błonnik 32.2 g | Sód 3623.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 70g	banan 120g;	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Środa 2026-10-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2449.8 kcal | B 87.2 g | W 359.5 g | Cukry 81.0 g | T 81.4 g | NKT 37.7 g | Błonnik 32.4 g | Sód 2562.9 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2603.4 kcal | B 91.4 g | W 388.8 g | Cukry 82.1 g | T 84.2 g | NKT 38.0 g | Błonnik 34.9 g | Sód 2793.8 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2669.6 kcal | B 94.1 g | W 399.8 g | Cukry 82.4 g | T 85.6 g | NKT 38.4 g | Błonnik 35.5 g | Sód 2969.8 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2669.6 kcal | B 94.1 g | W 399.8 g | Cukry 82.4 g | T 85.6 g | NKT 38.4 g | Błonnik 35.5 g | Sód 2969.8 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Czwartek 2026-10-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2432.7 kcal | B 100.3 g | W 353.4 g | Cukry 94.5 g | T 75.8 g | NKT 32.7 g | Błonnik 29.7 g | Sód 2260.4 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 160g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2662.3 kcal | B 109.3 g | W 397.3 g | Cukry 95.3 g | T 78.4 g | NKT 33.3 g | Błonnik 32.2 g | Sód 2728.9 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2687.6 kcal | B 110.8 g | W 408.5 g | Cukry 95.7 g | T 75.7 g | NKT 33.2 g | Błonnik 33.0 g | Sód 2816.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2713.1 kcal | B 110.7 g | W 408.3 g | Cukry 95.5 g | T 78.7 g | NKT 33.4 g | Błonnik 32.9 g | Sód 2815.7 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jaglana z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) śliwki, różne gatunki 100g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Piątek 2026-10-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2348.1 kcal | B 91.6 g | W 330.4 g | Cukry 65.6 g | T 80.3 g | NKT 36.5 g | Błonnik 30.5 g | Sód 2989.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Surówka z kiszonej kapusty 60g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2475.1 kcal | B 95.1 g | W 357.8 g | Cukry 66.1 g | T 81.0 g | NKT 36.7 g | Błonnik 32.1 g | Sód 3206.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Surówka z kiszonej kapusty 60g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2567.7 kcal | B 100.6 g | W 373.0 g | Cukry 67.1 g | T 82.3 g | NKT 37.3 g | Błonnik 33.2 g | Sód 3303.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g Surówka z kiszonej kapusty 60g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2567.7 kcal | B 100.6 g | W 373.0 g | Cukry 67.1 g | T 82.3 g | NKT 37.3 g | Błonnik 33.2 g | Sód 3303.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g Surówka z kiszonej kapusty 60g	Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Sobota 2026-10-31	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2192.7 kcal | B 95.7 g | W 314.1 g | Cukry 87.1 g | T 67.3 g | NKT 30.1 g | Błonnik 28.2 g | Sód 2855.5 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab hetmański 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2406.1 kcal | B 105.5 g | W 353.4 g | Cukry 88.5 g | T 69.7 g | NKT 31.0 g | Błonnik 30.5 g | Sód 3253.4 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab hetmański 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2496.9 kcal | B 108.9 g | W 370.7 g | Cukry 88.7 g | T 70.8 g | NKT 31.3 g | Błonnik 31.4 g | Sód 3453.3 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab hetmański 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2496.9 kcal | B 108.9 g | W 370.7 g | Cukry 88.7 g | T 70.8 g | NKT 31.3 g | Błonnik 31.4 g | Sód 3453.3 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab hetmański 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g Sztuka mięsa (szynka) w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Niedziela 2026-11-01	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2275.8 kcal | B 109.4 g | W 311.1 g | Cukry 64.4 g | T 71.9 g | NKT 29.2 g | Błonnik 28.4 g | Sód 2039.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g	Sernik na zimno z galaretką 120g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2402.8 kcal | B 112.9 g | W 338.5 g | Cukry 64.9 g | T 72.6 g | NKT 29.4 g | Błonnik 30.1 g | Sód 2256.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	Sernik na zimno z galaretką 120g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2497.2 kcal | B 115.3 g | W 356.9 g | Cukry 65.8 g | T 74.1 g | NKT 29.5 g | Błonnik 31.5 g | Sód 2349.5 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Ziemniaki gotowane 200g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	Sernik na zimno z galaretką 120g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2497.2 kcal | B 115.3 g | W 356.9 g | Cukry 65.8 g | T 74.1 g | NKT 29.5 g | Błonnik 31.5 g | Sód 2349.5 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Ziemniaki gotowane 200g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g	Sernik na zimno z galaretką 120g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Poniedziałek 2026-11-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2327.0 kcal | B 103.1 g | W 330.3 g | Cukry 61.6 g | T 74.2 g | NKT 31.4 g | Błonnik 37.0 g | Sód 3858.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kalarepa 100g; schab dobrze sprawiony 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Marchew z pieca 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; rzodkiewka 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2537.3 kcal | B 110.5 g | W 369.9 g | Cukry 66.4 g | T 77.5 g | NKT 32.3 g | Błonnik 38.9 g | Sód 3996.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka, kiełki 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2589.8 kcal | B 112.2 g | W 381.3 g | Cukry 67.3 g | T 77.4 g | NKT 32.3 g | Błonnik 40.6 g | Sód 4197.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2552.4 kcal | B 112.2 g | W 381.3 g | Cukry 67.3 g | T 73.3 g | NKT 29.6 g | Błonnik 40.6 g | Sód 4196.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Marchew z pieca 100g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Wtorek 2026-11-03	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2333.7 kcal | B 99.3 g | W 346.4 g | Cukry 82.2 g | T 69.0 g | NKT 27.7 g | Błonnik 35.9 g | Sód 2975.9 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 160g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2476.1 kcal | B 103.2 g | W 377.3 g | Cukry 82.9 g | T 69.8 g | NKT 27.8 g | Błonnik 38.0 g | Sód 3194.1 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2590.8 kcal | B 105.3 g | W 390.3 g | Cukry 83.8 g | T 76.3 g | NKT 30.8 g | Błonnik 39.5 g | Sód 3295.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2553.4 kcal | B 105.2 g | W 390.2 g | Cukry 83.8 g | T 72.1 g | NKT 28.1 g | Błonnik 39.5 g | Sód 3294.8 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50g (SEL) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z ogórkiem kiszonym 60g (JAJ) Buraczki na ciepło 130g	Koktajl czekoladowo-bananowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Środa 2026-11-04	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2558.6 kcal | B 102.0 g | W 368.4 g | Cukry 81.9 g | T 83.0 g | NKT 35.2 g | Błonnik 33.5 g | Sód 2962.6 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 30g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180g (MLE, SEL) Makaron 160g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g gruszka 150g;	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2734.9 kcal | B 107.7 g | W 403.2 g | Cukry 82.9 g | T 85.1 g | NKT 35.8 g | Błonnik 35.7 g | Sód 3206.4 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 30g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g gruszka 150g;	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2808.8 kcal | B 112.2 g | W 415.0 g | Cukry 83.9 g | T 86.2 g | NKT 36.4 g | Błonnik 36.4 g | Sód 3302.8 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g gruszka 150g;	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2808.8 kcal | B 112.2 g | W 415.0 g | Cukry 83.9 g | T 86.2 g | NKT 36.4 g | Błonnik 36.4 g | Sód 3302.8 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek 50g (MLE) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200g (MLE, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g gruszka 150g;	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórki, konserwowe 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Czwartek 2026-11-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2363.5 kcal | B 95.9 g | W 356.3 g | Cukry 90.6 g | T 68.2 g | NKT 29.2 g | Błonnik 28.7 g | Sód 2394.4 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka żółta, słodka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; ogórek 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2564.2 kcal | B 105.4 g | W 391.6 g | Cukry 92.2 g | T 71.0 g | NKT 30.1 g | Błonnik 30.9 g | Sód 2643.4 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka żółta, słodka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2680.8 kcal | B 107.5 g | W 406.6 g | Cukry 93.0 g | T 76.6 g | NKT 32.9 g | Błonnik 31.9 g | Sód 2735.4 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka żółta, słodka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 50g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2643.4 kcal | B 107.5 g | W 406.6 g | Cukry 92.9 g | T 72.4 g | NKT 30.2 g | Błonnik 31.9 g | Sód 2735.0 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka żółta, słodka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 50g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026

Piątek 2026-11-06	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2328.3 kcal | B 89.8 g | W 360.0 g | Cukry 84.4 g | T 66.4 g | NKT 26.1 g | Błonnik 36.1 g | Sód 3656.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab pieczony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 30g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) banan 120g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2441.1 kcal | B 95.1 g | W 375.1 g | Cukry 70.8 g | T 69.8 g | NKT 26.8 g | Błonnik 35.6 g | Sód 3907.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab pieczony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik 400g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) banan 120g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 28.10-06.11.2026 Razem E: 2570.2 kcal | B 98.8 g | W 402.2 g | Cukry 85.5 g | T 71.1 g | NKT 27.1 g | Błonnik 38.8 g | Sód 4126.6 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab pieczony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) banan 120g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 28.10-06.11.2026 Razem E: 2570.2 kcal | B 98.8 g | W 402.2 g | Cukry 85.5 g | T 71.1 g | NKT 27.1 g | Błonnik 38.8 g | Sód 4126.6 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab pieczony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 80g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szczypiorek 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 440g Krupnik 400g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, MLE, GOR) banan 120g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 28.10-06.11.2026