

DIETA

Poniedziałek 2025-07-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2282.5 kcal B 75.3 g T 62.8 g W 374.8 g SFA 24.7 g Cukry 84.1 g Sól 7.0 g Błonnik 33.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 07-13.07.2025 Razem E: 2272.1 kcal B 71.3 g T 63.6 g W 372.8 g SFA 24.8 g Cukry 88.3 g Sól 7.0 g Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 07-13.07.2025 Razem E: 2289.2 kcal B 73.6 g T 63.7 g W 371.1 g SFA 27.4 g Cukry 88.6 g Sól 7.6 g Błonnik 23.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 100.0g bułka wrocławska 100.00g; łopatkka wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 99.2g	Cukinia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; pomidor bez skóry 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 07-13.07.2025 Razem E: 2148.4 kcal B 74.3 g T 51.3 g W 364.4 g SFA 23.1 g Cukry 84.3 g Sól 7.9 g Błonnik 28.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatkka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 99.2g	Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-07-08

DIETA I PODSTAWOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2230.9 kcal | B 80.8 g | T 64.2 g | W 352.1 g | SFA 24.5 g | Cukry 70.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 37.4 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
07-13.07.2025

Razem E: 2197.0 kcal | B 79.7 g | T 59.9 g | W 353.8 g | SFA 24.0 g | Cukry 69.7 g | Sól 6.0 g | Błonnik 36.9 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 07-13.07.2025

Razem E: 2262.8 kcal | B 78.1 g | T 65.3 g | W 357.8 g | SFA 25.5 g | Cukry 72.1 g | Sól 5.8 g | Błonnik 32.8 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 07-13.07.2025

Razem E: 2158.1 kcal | B 79.7 g | T 55.6 g | W 353.7 g | SFA 21.8 g | Cukry 69.7 g | Sól 6.0 g | Błonnik 36.9 g

I śniadanie

Plątki jęczmienne na mleku 300.0g
(**GLU, MLE**)

Herbata z cukrem 300.0g

jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(**GLU, SOJ, MLE**)

Płatki jęczmienne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
 Herbata z cukrem 300.0g
 Jabłko pieczone 150.0g
 chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka
 bartnicka 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
 ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Plątki jeżynienne na mleku 300.0g
(**GLU, MLE**)
Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
bułka wrocławska 100.00g; szynka bartenika
mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g;
(**GLU, SOJ, MLE**)

Płatki jęczmienne na mleku 300.0g
 (GLU, MLE)
 Herbata z cukrem 300.0g
 Jabłko pieczone 150.0g
 chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka
 bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
 ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g

Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**

Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami 200.0g **(SEL)**

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)

Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g
(JAJ, GOR)

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**
Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami 200.0g **(SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Dynia z pieca 130.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g
(SEL)

Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami - mielony 200.0g (SEL)

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)

Dynia z pieca 130.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g

Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**

Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami 200.0g **(SEL)**

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)

Dynia z pieca 129.0g

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
Paprykarz z mintaja 100.0g **(SEL)**
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL)
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Paprykarz z mintaja 100.0g **(SEL)**
bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry
100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
Paprykarz z mintaja 100.0g **(SEL)**
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**

posiłek nocny

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

DIETA

Środa 2025-07-09

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2188.4 kcal B 93.9 g T 60.6 g W 334.6 g SFA 23.3 g Cukry 69.0 g Sól 5.7 g Błonnik 41.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 07-13.07.2025 Razem E: 2329.5 kcal B 97.4 g T 59.8 g W 361.3 g SFA 23.2 g Cukry 84.4 g Sól 5.6 g Błonnik 27.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 07-13.07.2025 Razem E: 2351.3 kcal B 95.6 g T 60.7 g W 365.9 g SFA 22.5 g Cukry 92.1 g Sól 5.2 g Błonnik 23.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem bez skóry 70.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 60.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 07-13.07.2025 Razem E: 2372.4 kcal B 100.7 g T 60.4 g W 365.6 g SFA 21.0 g Cukry 86.6 g Sól 5.4 g Błonnik 23.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem bez skóry 70.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-10

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2348.2 kcal B 84.8 g T 64.3 g W 374.1 g SFA 25.3 g Cukry 67.6 g Sól 7.2 g Błonnik 31.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 07-13.07.2025 Razem E: 2361.6 kcal B 84.5 g T 61.0 g W 385.8 g SFA 24.8 g Cukry 80.8 g Sól 5.7 g Błonnik 33.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 07-13.07.2025 Razem E: 2450.6 kcal B 81.8 g T 65.7 g W 398.8 g SFA 26.6 g Cukry 89.2 g Sól 5.6 g Błonnik 30.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 100.0g bułka wrocławska 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g banan 120.00g;	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; pomidor bez skóry 50.00g; szynka barwnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 07-13.07.2025 Razem E: 2318.9 kcal B 82.9 g T 53.9 g W 393.8 g SFA 22.4 g Cukry 86.2 g Sól 5.9 g Błonnik 35.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 129.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-07-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2329.5 kcal B 95.6 g T 75.3 g W 333.1 g SFA 26.5 g Cukry 54.3 g Sól 10.4 g Błonnik 30.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 199.9g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 07-13.07.2025 Razem E: 2283.7 kcal B 91.4 g T 65.0 g W 349.4 g SFA 25.2 g Cukry 99.9 g Sól 6.7 g Błonnik 32.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 07-13.07.2025 Razem E: 2239.1 kcal B 78.7 g T 61.8 g W 357.1 g SFA 23.7 g Cukry 106.5 g Sól 6.3 g Błonnik 28.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 80.0g (SEL) bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 198.6g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 07-13.07.2025 Razem E: 2155.3 kcal B 80.1 g T 53.8 g W 355.6 g SFA 20.1 g Cukry 103.3 g Sól 6.6 g Błonnik 35.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 198.6g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-07-12

DIETA I PODSTAWOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2285.6 kcal | B 89.5 g | T 63.0 g | W 352.4 g | SFA 24.2 g | Cukry 69.8 g | Sól 6.1 g | Błonnik 28.4 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
07-13.07.2025

Razem E: 2183.5 kcal | B 82.7 g | T 57.6 g | W 346.5 g | SFA 23.5 g | Cukry 72.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.6 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 07-13.07.2025

Razem E: 2244.2 kcal | B 81.1 g | T 62.9 g | W 350.5 g | SFA 25.0 g | Cukry 74.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 25.5 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 07-13.07.2025

Razem E: 2143.7 kcal | B 82.7 g | T 53.1 g | W 346.6 g | SFA 21.2 g | Cukry 72.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.7 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; połówka drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
południca drobiowa 40.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**
Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
bułka wrocławska 100.00g; poledwica drobiowa
mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 8.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

obiad

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g
(SEL)
Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)**
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g **(JAJ)**

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**

Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)**

Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

Marchew z pieca 149.8g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m
jarska 400.0g (**SEL**)

Potrawka z kurczaka 200.0g (**GLU, SEL**)

Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

Marchew z pieca 148.7g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**

Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)**

Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

Marchew z pieca 150.0g

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki z koperkiem 100.0g
(SOJ, MLE, SEL)
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
 pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki z koperkiem 100.0g
(SOJ, MLE, SEL)
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
 pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki z koperkiem 100.0g
(SOJ, MLE, SEL)
 bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry
 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki z koperkiem 100.0g
(SOJ, MLE, SEL)
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor
 bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
 ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**

posiłek nocny

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

DIETA

Niedziela 2025-07-13

DIETA I PODSTAWOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2331.6 kcal | B 104.0 g | T 81.9 g | W 314.9 g | SFA 32.2 g | Cukry 58.9 g | Sól 6.7 g | Błonnik 40.1 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
07-13.07.2025

Razem E: 2207.6 kcal | B 100.0 g | T 53.8 g | W 344.1 g | SFA 23.9 g | Cukry 100.7 g | Sól 5.6 g | Błonnik 25.9 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 07-13.07.2025

Razem E: 2249.0 kcal | B 99.6 g | T 55.8 g | W 348.5 g | SFA 23.4 g | Cukry 103.2 g | Sól 5.4 g | Błonnik 22.1 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 07-13.07.2025

Razem E: 2236.9 kcal | B 103.4 g | T 52.9 g | W 348.4 g | SFA 21.7 g | Cukry 102.9 g | Sól 5.4 g | Błonnik 22.2 g

I śniadanie

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g;
(GLU, MLE)

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser
twarogowy półtłusty 80.00g; dżem z czarnych
porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra
10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
bułka wrocławska 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 8.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)

obiad

Surówka z kiszzonej kapusty 200.1g
Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g
(MLE, SEL)
Udzik pieczony 80g 130.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)
Udzik pieczony 80g 130.0g
Cukinia z pieca 199.9g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g
(SEL)
Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g
Cukinia z pieca 198.4g
ziemniaki 180.00g:

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)
Udzik pieczony 80g 130.0g
Cukinia z pieca 200.0g
ziemniaki 180.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; paszтет wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika
50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry
100.00g; szynka bartenia mielona 50.00g; masło
ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry
80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 8.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

posiłek nocny

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

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

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

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

DIETA

Poniedziałek 2025-07-07

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 07-13.07.2025 Razem E: 2182.6 kcal B 90.4 g T 75.4 g W 313.6 g SFA 28.0 g Cukry 59.1 g Sól 7.1 g Błonnik 57.0 g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Stupki marchewki 100.0g jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 07-13.07.2025 Razem E: 2326.1 kcal B 101.8 g T 110.5 g W 242.3 g SFA 47.0 g Cukry 80.7 g Sól 4.0 g Błonnik 24.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 07-13.07.2025 Razem E: 2296.7 kcal B 91.9 g T 63.3 g W 353.8 g SFA 27.1 g Cukry 92.6 g Sól 8.3 g Błonnik 31.3 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 200.1g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 07-13.07.2025 Razem E: 2154.9 kcal B 89.1 g T 67.3 g W 311.4 g SFA 27.5 g Cukry 56.0 g Sól 7.9 g Błonnik 29.0 g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-07-08

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 07-13.07.2025 Razem E: 2233.6 kcal B 84.2 g T 71.3 g W 341.7 g SFA 27.5 g Cukry 60.2 g Sól 8.3 g Błonnik 55.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g rzodkiewka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja (ryż brązowy) 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 07-13.07.2025 Razem E: 2251.2 kcal B 102.9 g T 111.3 g W 220.9 g SFA 47.0 g Cukry 74.0 g Sól 3.7 g Błonnik 22.8 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z zielonych warzyw b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 07-13.07.2025 Razem E: 2417.1 kcal B 89.8 g T 66.5 g W 384.4 g SFA 27.2 g Cukry 98.1 g Sól 5.8 g Błonnik 38.9 g	Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 200.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 07-13.07.2025 Razem E: 2357.4 kcal B 82.2 g T 68.0 g W 375.0 g SFA 27.4 g Cukry 87.7 g Sól 5.6 g Błonnik 41.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 200.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-09

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
07-13.07.2025

Razem E: 2086.5 kcal | B 93.8 g | T 66.9 g | W 297.0 g | SFA 25.8 g | Cukry 67.5 g | Sól 6.2 g | Błonnik 50.3 g

DIETA S5 PŁYNNA
07-13.07.2025

Razem E: 2266.0 kcal | B 100.6 g | T 109.1 g | W 230.2 g | SFA 46.4 g | Cukry 79.8 g | Sól 2.7 g | Błonnik 17.9 g

DIETA IV-V V-VI
TRANSPLANTOLOGIA
07-13.07.2025

Razem E: 2254.9 kcal | B 94.7 g | T 62.3 g | W 342.4 g | SFA 23.2 g | Cukry 106.2 g | Sól 5.9 g | Błonnik 34.6 g

DIETA IV-V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA
07-13.07.2025

Razem E: 2236.8 kcal | B 96.8 g | T 64.1 g | W 331.6 g | SFA 23.5 g | Cukry 90.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 33.3 g

POSIŁEK 1

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

POSIŁEK 2

Pasta z szynki 50.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**

Pasta z szynki 50.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
Jabłko pieczone 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Pasta z szynki 50.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
Jabłko pieczone 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

POSIŁEK 3

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g **(GLU, SEL)**
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g
Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**
Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**
ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g **(GLU, SEL)**
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g
Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**
Buraczki na ciepło 150.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g **(GLU, SEL)**
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g
Buraczki na ciepło 150.0g
Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**
ziemniaki 180.00g;

POSIŁEK 4

Ślupki marchewki 100.0g
Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**

Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**

Marchew z pieca 100.0g
Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**

Marchew z pieca 100.0g
Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**

POSIŁEK 5

Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 70.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Herbata z cukrem 300.0g
Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**

Gruszka pieczona 130.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Salatka z ryżu z szynką i pomidorem bez skóry 70.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

POSIŁEK 6

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Czwartek 2025-07-10

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 07-13.07.2025 Razem E: 2226.7 kcal B 92.2 g T 69.9 g W 334.8 g SFA 27.9 g Cukry 52.1 g Sól 9.4 g Błonnik 55.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; bułki grahamki 30.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 07-13.07.2025 Razem E: 2294.8 kcal B 103.9 g T 115.0 g W 222.4 g SFA 47.5 g Cukry 83.2 g Sól 2.6 g Błonnik 22.6 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 07-13.07.2025 Razem E: 2418.6 kcal B 97.0 g T 64.3 g W 379.0 g SFA 27.5 g Cukry 91.7 g Sól 8.2 g Błonnik 32.9 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 200.0g	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 07-13.07.2025 Razem E: 2331.7 kcal B 99.2 g T 64.9 g W 353.4 g SFA 28.0 g Cukry 70.8 g Sól 8.1 g Błonnik 31.4 g	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 200.0g	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) Gruszka pieczona 30.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

MIEJSCE NA TWOJE LOGO		DIETA				
Piątek 2025-07-11	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 07-13.07.2025	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 130.1g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.0g ziemniaki 180.00g;	Stupki marchewki 50.0g Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE) kalarepa 50.00g;	Salatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 07-13.07.2025	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m płynna S5 495.4g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m płynna S5 495.4g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 07-13.07.2025	Pasta warzywna 80.0g (SEL) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 07-13.07.2025	Pasta warzywna 80.0g (SEL) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Bukiet warzyw 199.9g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
	Razem E: 2193.6 kcal B 90.5 g T 82.1 g W 296.6 g SFA 28.2 g Cukry 48.8 g Sól 6.8 g Błonnik 49.0 g					
	Razem E: 2319.7 kcal B 100.8 g T 111.0 g W 241.8 g SFA 47.3 g Cukry 83.8 g Sól 4.2 g Błonnik 24.9 g					
	Razem E: 2271.0 kcal B 86.5 g T 58.6 g W 366.1 g SFA 23.3 g Cukry 95.5 g Sól 5.9 g Błonnik 34.5 g					
	Razem E: 2260.3 kcal B 88.2 g T 58.6 g W 363.1 g SFA 23.2 g Cukry 96.1 g Sól 6.2 g Błonnik 36.8 g					

MIEJSCE NA TWOJE LOGO						
Sobota 2025-07-12	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 07-13.07.2025 Razem E: 2122.4 kcal B 94.3 g T 67.8 g W 304.8 g SFA 26.8 g Cukry 57.7 g Sól 7.4 g Błonnik 48.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.1g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 199.9g (MLE) płatki owsiane 10.00g; (GLU)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 07-13.07.2025 Razem E: 2261.4 kcal B 98.9 g T 108.2 g W 229.9 g SFA 46.1 g Cukry 78.1 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 07-13.07.2025 Razem E: 2237.8 kcal B 90.0 g T 62.5 g W 342.9 g SFA 25.3 g Cukry 94.2 g Sól 7.4 g Błonnik 32.4 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Burak z pieca 100.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 07-13.07.2025 Razem E: 2241.1 kcal B 91.8 g T 63.3 g W 342.7 g SFA 25.6 g Cukry 71.1 g Sól 7.9 g Błonnik 37.1 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-07-13	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 07-13.07.2025 Razem E: 2044.5 kcal B 100.1 g T 63.1 g W 292.0 g SFA 26.6 g Cukry 65.3 g Sól 7.3 g Błonnik 48.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Surówka z kiszonej kapusty 149.9g Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 60.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 07-13.07.2025 Razem E: 2255.0 kcal B 100.2 g T 109.1 g W 227.6 g SFA 46.4 g Cukry 80.8 g Sól 2.8 g Błonnik 19.0 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 07-13.07.2025 Razem E: 2275.6 kcal B 103.2 g T 59.2 g W 347.4 g SFA 26.5 g Cukry 100.4 g Sól 6.4 g Błonnik 30.9 g	Dynia z pieca 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 07-13.07.2025 Razem E: 2203.9 kcal B 103.0 g T 58.9 g W 330.9 g SFA 26.5 g Cukry 87.4 g Sól 6.5 g Błonnik 31.7 g	Dynia z pieca 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-07-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2270.9 kcal B 56.4 g T 71.8 g W 361.7 g SFA 25.1 g Cukry 87.9 g Sól 6.7 g Błonnik 20.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb bezglutenowy 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek 80.00g; poledwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 07-13.07.2025 Razem E: 2380.4 kcal B 84.8 g T 67.5 g W 380.0 g SFA 11.1 g Cukry 69.4 g Sól 5.8 g Błonnik 36.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 07-13.07.2025 Razem E: 2245.2 kcal B 65.3 g T 65.0 g W 359.1 g SFA 11.6 g Cukry 78.5 g Sól 6.6 g Błonnik 22.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; poledwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2297.6 kcal B 84.2 g T 61.1 g W 373.3 g SFA 24.1 g Cukry 86.3 g Sól 1.4 g Błonnik 27.7 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Burak z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-08

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
07-13.07.2025

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
07-13.07.2025

DIETA SP. BEZMLECZNA
07-13.07.2025

DIETA SP. BEZMLECZNA
07-13.07.2025

DIETA S4 ALERGICZNA
07-13.07.2025

Razem E: 2134.0 kcal | B 67.4 g | T 57.8 g | W 343.1 g | SFA 10.8 g | Cukry 84.7 g | Sól 5.2 g | Błonnik 23.1 g

DIETA S4 ALERGICZNA
07-13.07.2025

Razem E: 2134.0 kcal | B 67.4 g | T 57.8 g | W 343.1 g | SFA 10.8 g | Cukry 84.7 g | Sól 5.2 g | Błonnik 23.1 g

DIETA S7 NISKOSODOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2209.7 kcal | B 79.9 g | T 58.3 g | W 360.1 g | SFA 21.5 g | Cukry 71.3 g | Sól 1.5 g | Błonnik 36.1 g

DIETA S7 NISKOSODOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2209.7 kcal | B 79.9 g | T 58.3 g | W 360.1 g | SFA 21.5 g | Cukry 71.3 g | Sól 1.5 g | Błonnik 36.1 g

I śniadanie

I śniadanie

Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g

jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym
300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

Jabłko pieczone 150.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka,
gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama
10.00g; **(SEZ)**

Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE)

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g

Jabłko pieczone 150.0g

pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

obiad

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g

Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**

Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**

Kalafior z pary 130.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**
Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami 200.0g **(SEL)**
Makaron bezglutenowy 180.0g
Dynia z pieca 130.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**

Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami 200.0g **(SEL)**

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)

Dynia z pieca 130.0g

kolacja

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
Paprykarz z mintaja 100.0g **(SEL)**
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g

Paprykarz z mintaja 100.0g **(SEL)**

pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

posiłek nocny

posiłek nocny

Mus owocowy 150.0g
bułki grahamki 50.00g; **(GLU)**

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo
niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Środa 2025-07-09

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2154.9 kcal | B 77.0 g | T 65.2 g | W 318.6 g | SFA 22.9 g | Cukry 72.7 g | Sól 5.2 g | Błonnik 21.1 g

DIETA SP. BEZMLECZNA
07-13.07.2025

Razem E: 2102.6 kcal | B 73.6 g | T 56.6 g | W 346.5 g | SFA 9.5 g | Cukry 80.3 g | Sól 4.8 g | Błonnik 48.6 g

DIETA S4 ALERGICZNA
07-13.07.2025

Razem E: 2151.8 kcal | B 68.9 g | T 50.5 g | W 361.2 g | SFA 7.8 g | Cukry 101.1 g | Sól 4.3 g | Błonnik 24.7 g

DIETA S7 NISKOSODOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2269.1 kcal | B 103.7 g | T
56.1 g | W 349.8 g | SFA 22.3 g | Cukry
84.2 g | Sól 1.4 g | Błonnik 28.0 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona,
słodka 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata
masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy
80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata
mastośna 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy
półtłusty 80.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g
Buraczki na ciepło 150.0g
Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL)
ziemniaki 200.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g
(GLU, SEL)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca
80.1g
Buraczki na ciepło 150.0g
Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**
ziemniaki 180.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g
Buraczki na ciepło 150.0g
Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**
ziemniaki 220.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g
(GLU, SEL)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca
80.1g
Buraczki na ciepło 150.0g
Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**
ziemniaki 180.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g

Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g
(SOJ, MLE, SEL)

chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, SEL, SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany
50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany
50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, MLE)**

posiłek nocny

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

MIEJSCE NA TWOJE LOGO				
Czwartek 2025-07-10	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 07-13.07.2025	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 07-13.07.2025	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 07-13.07.2025	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GOR, SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 07-13.07.2025	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Cukinia z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-07-11

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2198.4 kcal | B 55.8 g | T 67.8 g | W 351.7 g | SFA 23.2 g | Cukry 112.5 g | Sól 7.9 g | Błonnik 25.3 g

DIETA SP. BEZMLECZNA
07-13.07.2025

Razem E: 2177.9 kcal | B 72.4 g | T 52.4 g | W 374.4 g | SFA 9.0 g | Cukry 110.2 g | Sól 4.9 g | Błonnik 34.6 g

DIETA S4 ALERGICZNA
07-13.07.2025

Razem E: 2052.5 kcal | B 54.1 g | T 41.0 g | W 378.4 g | SFA 7.2 g | Cukry 119.0 g | Sól 4.3 g | Błonnik 28.6 g

DIETA S7 NISKOSODOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2256.7 kcal | B 96.7 g | T 59.2 g | W 350.1 g | SFA 23.3 g | Cukry 98.3 g | Sól 1.7 g | Błonnik 27.1 g

I śniadanie

Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(JAJ, MLE, SEZ)

Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek
80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata
masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; schab, gotowany 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
pieczywo niskosodowe 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, JAJ, MLE)

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g **(MLE, SEL)**
Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g
Surówka colesław 199.9g **(JAJ, GOR)**
ziemniaki 200.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g
(GLU, JAJ, RYB)
Bukiet warzyw 200.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g **(SEL)**
Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g
Bukiet warzyw 200.0g
ziemniaki 220.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g
(GLU, JAJ, RYB)
Bukiet warzyw 200.0g
ziemniaki 180.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; dżem
truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką
wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem
truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z
kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa
20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; dżem
truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z
kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa
20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g
pieczywo niskosodowe 150.00g; dżem
truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z
kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

posilek nocny

Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Sobota 2025-07-12

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
07-13.07.2025

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
07-13.07.2025

DIETA SP. BEZMLECZNA
07-13.07.2025

DIETA SP. BEZMLECZNA
07-13.07.2025

DIETA S4 ALERGICZNA
07-13.07.2025

DIETA S4 ALERGICZNA
07-13.07.2025

DIETA S7 NISKOSODOWA
07-13.07.2025

DIETA S7 NISKOSODOWA
07-13.07.2025

I śniadanie

I śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g

jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni
100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

Jabłko pieczone 150.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka,
gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama
10.00g; **(SEZ)**

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (**MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka,
gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; (**GLU, MLE**)

obiad

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g
(SEL)
Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)**
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Marchew z pieca 149.8g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g

Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**

Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)**

Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

Marchew z pieca 149.8g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g

Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (**SEL**)

Potrawka z kurczaka 200.0g (**GLU, SEL**)

Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

Marchew z pieca 149.8g

kolacja

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany
50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g
pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

posiłek nocny

posiłek nocny

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo
niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Niedziela 2025-07-13

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2086.8 kcal B 82.8 g T 68.3 g W 291.0 g SFA 24.9 g Cukry 62.0 g Sól 6.3 g Błonnik 19.1 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (MLE, SEZ)	Surówka z kiszonej kapusty 200.1g Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 07-13.07.2025 Razem E: 2015.5 kcal B 74.3 g T 57.2 g W 324.2 g SFA 10.0 g Cukry 66.8 g Sól 6.0 g Błonnik 46.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 07-13.07.2025 Razem E: 2076.6 kcal B 73.5 g T 49.5 g W 341.3 g SFA 9.6 g Cukry 115.6 g Sól 4.2 g Błonnik 21.9 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; rama 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2202.1 kcal B 106.5 g T 52.0 g W 340.7 g SFA 23.3 g Cukry 100.6 g Sól 1.4 g Błonnik 26.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-07-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2253.2 kcal B 39.0 g T 67.5 g W 383.1 g SFA 21.6 g Cukry 98.6 g Sól 6.4 g Błonnik 18.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2443.6 kcal B 104.6 g T 60.6 g W 386.7 g SFA 28.1 g Cukry 103.1 g Sól 8.2 g Błonnik 28.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem (100g) 285.3g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 07-13.07.2025 Razem E: 2334.1 kcal B 68.9 g T 68.7 g W 382.2 g SFA 22.9 g Cukry 90.8 g Sól 6.4 g Błonnik 33.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 07-13.07.2025 Razem E: 2145.7 kcal B 49.0 g T 57.7 g W 384.6 g SFA 7.7 g Cukry 86.5 g Sól 4.9 g Błonnik 41.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g (SEL) Marchew z pieca 130.0g jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2025-07-08

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2204.1 kcal | B 48.8 g | T 62.4 g | W 374.3 g | SFA 19.8 g | Cukry 89.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 30.9 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2399.8 kcal | B 101.2 g | T
66.3 g | W 369.1 g | SFA 26.8 g | Cukry
85.3 g | Sól 7.1 g | Błonnik 37.7 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
07-13.07.2025

Razem E: 2170.8 kcal | B 64.0 g | T 57.8 g | W 370.9 g | SFA 22.2 g | Cukry 76.7 g | Sól 6.0 g | Błonnik 44.6 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
07-13.07.2025

Razem E: 2298.9 kcal | B 57.3 g | T 63.5 g | W 397.5 g | SFA 8.5 g | Cukry 88.8 g | Sól 4.8 g | Błonnik 49.1 g

I śniadanie

Plątki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

Jabłko pieczone 150.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**

Plątki jeczmiennie na mleku 300.0g
(**GLU, MLE**)

Herbata z cukrem 300.0g

Jabłko pieczone 150.0g

chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka
bartnika 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; (**GLU, SOJ, MLE**)

Plątki jeżynienne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni
100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, MLE)

Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.1g
(SEL)
Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami (90g) 200.0g **(SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Dynia z pieca 130.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**
Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami (120g) 230.0g **(SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Kalafior z pary 130.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g
(SEL)
Sos neapolitański z cieciorą 200.0g
(GLU, SEL)
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Kalafior z pary 130.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g
(SEL)
Sos neapolitański z cieciorką 200.0g
(GLU, SEL)
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Kalafior z pary 130.0g

kolacja

Paprykarz z mintaja 99.9g (SEL)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)

Paprykarz z mintaja 120.0g (SEL)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL)
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; rama 10.00g; (GLU)

posiłek nocny

Mus owocowy 150.0g
 chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Środa 2025-07-09

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2187.1 kcal B 55.7 g T 58.6 g W 363.1 g SFA 17.4 g Cukry 101.9 g Sól 5.0 g Błonnik 23.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2564.5 kcal B 121.9 g T 66.0 g W 380.4 g SFA 26.3 g Cukry 101.7 g Sól 6.6 g Błonnik 27.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 123.3g Buraczki na ciepło 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 80.00g; pomidory, czerwone 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 07-13.07.2025 Razem E: 2120.6 kcal B 73.5 g T 62.9 g W 336.4 g SFA 23.3 g Cukry 68.8 g Sól 5.5 g Błonnik 44.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80.0g (GLU) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 07-13.07.2025 Razem E: 2095.5 kcal B 46.4 g T 59.1 g W 369.4 g SFA 8.3 g Cukry 83.0 g Sól 4.8 g Błonnik 53.7 g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80.0g (GLU) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Czwartek 2025-07-10

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2351.0 kcal | B 52.3 g | T 64.1 g | W 399.1 g | SFA 21.5 g | Cukry 92.8 g | Sól 6.0 g | Błonnik 22.7 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2508.8 kcal | B 110.9 g | T
70.4 g | W 373.4 g | SFA 29.5 g | Cukry
94.5 g | Sól 9.2 g | Błonnik 30.7 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
07-13.07.2025

Razem E: 2258.7 kcal | B 66.4 g | T 57.1 g | W 387.9 g | SFA 22.2 g | Cukry 73.2 g | Sól 5.6 g | Błonnik 45.0 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
07-13.07.2025

Razem E: 2048.6 kcal | B 51.9 g | T 41.1 g | W 384.4 g | SFA 6.5 g | Cukry 71.6 g | Sól 5.1 g | Błonnik 41.7 g

I śniadanie

Płatki ryżowe na napój roślinny ryżowy 300.0g
Cukinia z pieca 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 10.0g; masło ekstra 10.0g;
(GLU, SOJ, MLE, SEZ)

Platki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Cukinia z pieca 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g; biała
rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g; biała
rodziki 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama
10.00g; **(GLU)**

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska
400.0g **(GLU, SEL)**

Klops w sosie własnym (80g) 160.0g
(GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)

Szpinak z pieca 130.0g

banan 120.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g
(GLU, SEL)
Klops w sosie własnym (110g) 192.0g
(GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 163.0g
(GLU)
Szpinak z pieca 130.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**
banan 120.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g

Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska
400.0g (**GLU, SEL**)

Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g
(**GLU, SO2**)

Szpinak z pieca 130.0g

banan 120.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska
400.0g (**GLU, SEL**)
Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g
(**GLU, SO2**)
Szpinak z pieca 200.0g

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g
 Jabłko pieczone 150.0g
 chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
południca Gazdy 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE, GOR)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

posiłek nocny

chleb bezglutenowy 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**

chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; szynka bartenia 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2025-07-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2294.3 kcal B 51.7 g T 75.8 g W 364.8 g SFA 19.6 g Cukry 119.8 g Sól 4.8 g Błonnik 27.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 07-13.07.2025 Razem E: 2484.8 kcal B 110.8 g T 72.9 g W 362.6 g SFA 28.6 g Cukry 116.3 g Sól 7.9 g Błonnik 31.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca (120g) 146.2g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatka wieprzowa 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 07-13.07.2025 Razem E: 2131.0 kcal B 72.9 g T 59.3 g W 345.2 g SFA 22.6 g Cukry 58.9 g Sól 5.9 g Błonnik 37.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Bukiet warzyw 149.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 100.0g (SEL) Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 07-13.07.2025 Razem E: 2102.5 kcal B 43.0 g T 52.8 g W 385.7 g SFA 8.0 g Cukry 115.9 g Sól 5.4 g Błonnik 38.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Surówka z kiszzonej kapusty 149.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Sobota 2025-07-12

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2183.3 kcal | B 52.2 g | T 58.2 g | W 369.4 g | SFA 18.9 g | Cukry 95.1 g | Sól 6.5 g | Błonnik 25.8 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2431.4 kcal | B 105.6 g | T 66.2 g | W 365.0 g | SFA 27.0 g | Cukry 88.7 g | Sól 8.1 g | Błonnik 29.8 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
07-13.07.2025

Razem E: 2321.5 kcal | B 73.3 g | T 73.3 g | W 359.6 g | SFA 22.6 g | Cukry 72.7 g | Sól 5.6 g | Błonnik 34.2 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
07-13.07.2025

Razem E: 2261.2 kcal | B 59.4 g | T 60.6 g | W 387.8 g | SFA 8.3 g | Cukry 79.0 g | Sól 5.4 g | Błonnik 37.1 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g

Jabłko pieczone 150.0g

Jabłko pieczone 150.0g

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica
drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**
 Jabłko pieczone 150.0g
 Herbata z cukrem 300.0g
 chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g;
 polędwica drobiowa 90.00g; sałata masłowa
 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni
100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, MLE)

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni
100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

obiad

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m
jarska 400.0g (**SEL**)
Potrawka z kurczaka (80g) 190.0g (**GLU, SEL**)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Marchew z pieca 149.8g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**

Potrawka z kurczaka (130g) 240.0g **(GLU, SEL)**

Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

Marchew z pieca 149.8g

Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m
jarska 400.0g (**SEL**)

Tofu w sosie curry z warzywami 200.0g
(**SOJ, GOR**)

Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

Fasolka szparagowa parowana 149.8g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m
jarska 400.0g (**SEL**)

Tofu w sosie curry z warzywami 200.0g
(**SOJ, GOR**)

Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

Fasolka szparagowa parowana 149.8g

kolacja

Pasta z szynki z koperkiem 100.0g
(SOJ, MLE, SEL)

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)

Pasta z szynki z koperkiem 140.0g
(SOJ, MLE, SEL)

Herbata z cukrem 300.0g

chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; paszтет sojowy z
pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, GOR)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; paszтет sojowy z
pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa
20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**

posiłek nocny

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2025-07-13

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2002.4 kcal | B 49.2 g | T 50.2 g | W 345.4 g | SFA 17.6 g | Cukry 118.8 g | Sól 4.7 g | Błonnik 22.0 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
07-13.07.2025

Razem E: 2442.5 kcal | B 121.4 g | T
60.8 g | W 367.8 g | SFA 27.2 g | Cukry
117.6 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.1 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
07-13.07.2025

Razem E: 2182.5 kcal | B 81.5 g | T 61.2 g | W 351.4 g | SFA 23.4 g | Cukry 58.3 g | Sól 5.5 g | Błonnik 54.1 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
07-13.07.2025

Razem E: 2148.5 kcal | B 54.5 g | T 63.5 g | W 367.2 g | SFA 9.3 g | Cukry 69.2 g | Sól 5.7 g | Błonnik 59.8 g

I śniadanie

Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 82.50g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; **(MLE, SEZ)**

Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser
twarogowy półtłusty 100.00g; dżem z czarnych
porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra
10.00g; koper ogrodowy 3.00g; **(GLU, MLE)**

Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; rzodkiewka 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g;
(GLU, MLE)

Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g;
pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g;
rama 10.00g; szczypierek 3.00g;
(GLU, SOJ, GOR)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 380.0g
(SEL)
Udzik pieczony (60g) 81.0g
Cukinia z pieca 199.9g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**
Udzik pieczony (130g) 150.1g
Brokuły z pary 199.9g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g
(SEL)
Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g **(GLU)**
Brokuły z pary 199.9g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g
(SEL)
Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g **(GLU)**
Brokuły z pary 199.9g
ziemniaki 180.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; szynka bartenia 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika
70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE, SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**

posiłek nocny

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

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

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

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

MIEJSCE NA TWOJE LOGO						
Poniedziałek 2025-07-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2304.3 kcal B 78.7 g T 68.2 g W 364.3 g SFA 27.1 g Cukry 99.0 g Sól 7.0 g Błonnik 33.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Stupki marchewki 100.0g jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 250.1g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2489.4 kcal B 84.4 g T 69.6 g W 402.7 g SFA 27.4 g Cukry 99.7 g Sól 7.9 g Błonnik 35.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Stupki marchewki 100.0g jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 250.1g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2599.0 kcal B 88.4 g T 71.1 g W 423.3 g SFA 28.1 g Cukry 104.4 g Sól 8.2 g Błonnik 36.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Stupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 07-13.07.2025 Razem E: 2599.0 kcal B 88.4 g T 71.1 g W 423.3 g SFA 28.1 g Cukry 104.4 g Sól 8.2 g Błonnik 36.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Stupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; jaja gotowane 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-07-08

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2273.6 kcal B 84.5 g T 66.8 g W 355.3 g SFA 27.1 g Cukry 69.6 g Sól 7.4 g Błonnik 42.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2438.0 kcal B 88.0 g T 71.7 g W 382.8 g SFA 30.0 g Cukry 70.2 g Sól 8.0 g Błonnik 43.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2548.2 kcal B 90.6 g T 74.5 g W 402.4 g SFA 31.1 g Cukry 74.9 g Sól 8.2 g Błonnik 46.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 07-13.07.2025 Razem E: 2548.2 kcal B 90.6 g T 74.5 g W 402.4 g SFA 31.1 g Cukry 74.9 g Sól 8.2 g Błonnik 46.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-09

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2397.2 kcal B 103.0 g T 66.0 g W 362.7 g SFA 24.5 g Cukry 89.8 g Sól 6.1 g Błonnik 35.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2524.2 kcal B 106.5 g T 66.8 g W 390.1 g SFA 24.7 g Cukry 90.3 g Sól 6.7 g Błonnik 37.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2587.3 kcal B 109.6 g T 67.7 g W 401.0 g SFA 24.9 g Cukry 90.5 g Sól 7.2 g Błonnik 37.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 07-13.07.2025 Razem E: 2587.3 kcal B 109.6 g T 67.7 g W 401.0 g SFA 24.9 g Cukry 90.5 g Sól 7.2 g Błonnik 37.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-10

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2377.9 kcal B 91.5 g T 63.5 g W 380.4 g SFA 25.6 g Cukry 71.9 g Sól 7.2 g Błonnik 39.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 30.1g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; bułki grahamki 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2564.4 kcal B 97.6 g T 64.8 g W 419.0 g SFA 25.9 g Cukry 72.6 g Sól 8.2 g Błonnik 41.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 30.1g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; bułki grahamki 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2642.1 kcal B 100.0 g T 66.7 g W 432.4 g SFA 26.0 g Cukry 73.2 g Sól 8.4 g Błonnik 43.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; bułki grahamki 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 07-13.07.2025 Razem E: 2642.1 kcal B 100.0 g T 66.7 g W 432.4 g SFA 26.0 g Cukry 73.2 g Sól 8.4 g Błonnik 43.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; bułki grahamki 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-07-11

DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2427.6 kcal B 95.3 g T 67.2 g W 379.0 g SFA 26.1 g Cukry 124.7 g Sól 6.7 g Błonnik 38.2 g
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2554.6 kcal B 98.8 g T 67.9 g W 406.4 g SFA 26.3 g Cukry 125.2 g Sól 7.3 g Błonnik 39.8 g
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2667.5 kcal B 102.4 g T 70.0 g W 427.5 g SFA 26.8 g Cukry 129.3 g Sól 7.6 g Błonnik 42.8 g
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 07-13.07.2025 Razem E: 2667.5 kcal B 102.4 g T 70.0 g W 427.5 g SFA 26.8 g Cukry 129.3 g Sól 7.6 g Błonnik 42.8 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.8g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.8g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 200.00g; jabłko 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 200.00g; jabłko 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-07-12

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2291.9 kcal B 91.8 g T 62.0 g W 355.1 g SFA 25.4 g Cukry 86.8 g Sól 7.0 g Błonnik 30.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2418.9 kcal B 95.3 g T 62.7 g W 382.5 g SFA 25.6 g Cukry 87.3 g Sól 7.6 g Błonnik 32.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2516.3 kcal B 100.3 g T 64.5 g W 398.1 g SFA 26.4 g Cukry 91.6 g Sól 8.2 g Błonnik 33.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 07-13.07.2025 Razem E: 2515.7 kcal B 100.2 g T 64.5 g W 398.2 g SFA 26.3 g Cukry 91.6 g Sól 8.2 g Błonnik 33.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-07-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2239.3 kcal B 106.6 g T 55.4 g W 344.6 g SFA 23.9 g Cukry 78.0 g Sól 6.2 g Błonnik 30.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)	Brokuły z pary 130.0g Surówka z kiszonej kapusty 60.0g Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 180.00g;	Galaretka z owocami 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2394.7 kcal B 110.7 g T 56.2 g W 378.9 g SFA 24.1 g Cukry 85.1 g Sól 6.7 g Błonnik 32.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)	Brokuły z pary 130.0g Surówka z kiszonej kapusty 60.0g Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 180.00g;	Galaretka z owocami 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 07-13.07.2025 Razem E: 2473.1 kcal B 113.7 g T 56.7 g W 394.7 g SFA 24.2 g Cukry 85.3 g Sól 7.2 g Błonnik 33.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ)	Brokuły z pary 130.0g Surówka z kiszonej kapusty 60.0g Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.1g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 200.00g;	Galaretka z owocami 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 07-13.07.2025 Razem E: 2473.1 kcal B 113.7 g T 56.7 g W 394.7 g SFA 24.2 g Cukry 85.3 g Sól 7.2 g Błonnik 33.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ)	Brokuły z pary 130.0g Surówka z kiszonej kapusty 60.0g Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.1g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 200.00g;	Galaretka z owocami 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-07-07

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 07-13.07.2025	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kalarepa 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 200.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 180.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 80.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 07-13.07.2025	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 300.1g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 199.9g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 80.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 07-13.07.2025	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40.0g (SEL) kalarepa 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 200.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 100.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 07-13.07.2025	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-07-08

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 07-13.07.2025	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1362.2 kcal B 55.6 g T 45.9 g W 192.7 g SFA 19.3 g Cukry 48.1 g Sól 3.8 g Błonnik 21.5 g	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 200.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Kalafior z pary 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 30.0g (SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 07-13.07.2025	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1341.9 kcal B 54.0 g T 46.1 g W 189.6 g SFA 18.8 g Cukry 45.6 g Sól 4.0 g Błonnik 23.5 g	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 300.1g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Kalafior z pary 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 07-13.07.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1810.9 kcal B 70.1 g T 63.0 g W 255.6 g SFA 27.1 g Cukry 67.4 g Sól 5.6 g Błonnik 29.0 g	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 07-13.07.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 2287.9 kcal B 87.3 g T 65.5 g W 356.8 g SFA 27.2 g Cukry 70.0 g Sól 7.7 g Błonnik 37.8 g	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 100.1g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-09

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 07-13.07.2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 200.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g Buraczki na ciepło 100.0g Sos warzywny 50.0g (MLE, SEL) ziemniaki 100.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 07-13.07.2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 300.1g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g Buraczki na ciepło 100.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 120.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 07-13.07.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.1g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 50.0g (MLE, SEL) ziemniaki 140.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 07-13.07.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.1g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-10

DIETA D1 07-13.07.2025

Razem E: 1401.6 kcal | B 56.4 g | T 45.3 g | W 200.7 g | SFA 18.5 g | Cukry 56.3 g | Sól 3.3 g | Błonnik 15.9 g

DIETA D2 07-13.07.2025

Razem E: 1399.5 kcal | B 55.5 g | T 45.9 g | W 200.5 g | SFA 18.1 g | Cukry 53.7 g | Sól 3.5 g | Błonnik 17.5 g

DIETA D3 07-13.07.2025

Razem E: 1975.3 kcal | B 75.5 g | T 66.0 g | W 281.7 g | SFA 27.3 g | Cukry 76.0 g | Sól 5.3 g | Błonnik 22.3 g

DIETA D4 07-13.07.2025

Razem E: 2498.8 kcal | B 91.3 g | T 70.1 g | W 393.3 g | SFA 27.6 g | Cukry 82.2 g | Sól 7.5 g | Błonnik 33.7 g

POSIŁEK 1

Płatki owsiane na mleku 150.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; biała
rozdziew 40.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa
20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Płatki owsiane na mleku 200.0g
(GLU, MLE)

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; biała
różdziej 50.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa
20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Płatki owsiane na mleku 300.1g
(GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
biała rzodkiew 80.00g; bułki
wrocławskie 50.00g; kiełbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa
30.00g; sałata masłowa 20.00g
masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Płatki owsiane na mleku 300.1g
(**GLU, MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g
kielbasa krakowska
drobiowo-wieprzowa 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g;
(**GLU, SOJ, MLE**)

POSIŁEK 2

Budyń waniliowy 100.0g (MLE)

Budyń waniliowy 100.0g (MLE)

Budyń waniliowy 150.0g (MLE)

Budyń waniliowy 150.0g (MLE)

POSIŁEK 3

Kompot wielowowocowy b/c 250.0
Zupa pomidorowa z makaronem
200.0g **(GLU, MLE, SEL)**
Klops w sosie własnym 130.0g
(GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna z olejem
rzepakowym 100.0g **(GLU)**
Surówka koperkowa 100.1g
(JAJ, GOR)

Kompot wielowowocowy b/c 300.0
Zupa pomidorowa z makaronem 300.1g **(GLU, MLE, SEL)**
Klops w sosie własnym 130.0g **(GLU, JAJ)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)**
Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**

Kompot wielowowocowy z/c 300.0
Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (**GLU, MLE, SEL**)
Klops w sosie własnym 150.1g (**GLU, JAJ**)
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (**GLU**)
Surówka koperkowa 130.0g (**JAJ, GOR**)

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**
Klops w sosie własnym 160.1g **(GLU, JAJ)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**
Surówka koperkowa 150.0g **(JAJ, GOR)**
Marchew z pieca 60.0g

POSIŁEK

banan 120.00

banan 120.00

banan 120.00

banan 120.00

POSIŁEK

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g
Kasza manna na mleku 150.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napój bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

herbata czarna, parzona, napój bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 40.1g
Herbata z cukrem 300.0g
ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstr. 10.00g; **(GLU, MLE)**

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.0
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

POSIŁEK 6

pomidory, czerwone 40.00g; b
wrocławskie 30.00g; szynka
bartnika 20.00g; sałata masłow
10.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

pomidory, czerwone 40.00g; białe 10.00g; ogórki
wrocławskie 30.00g; szynka
barniaka 20.00g; sałata masłowa
10.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

bułki wrocławskie 50.00g;
 pomidory, czerwone 40.00g;
 szynka bartnika 30.00g; sałata
 masłowa 10.00g; masło ekstra
 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

bułki wrocławskie 50.00g;
pomidory, czerwone 40.00g;
szynka bartnika 30.00g; sałata
masłowa 10.00g; masło ekstra
5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

DIETA

Piątek 2025-07-11

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 07-13.07.2025	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa z ryżem 200.0g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 07-13.07.2025	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 300.1g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 07-13.07.2025	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 07-13.07.2025	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
	Razem E: 1446.3 kcal B 62.3 g T 45.6 g W 207.6 g SFA 17.3 g Cukry 74.0 g Sól 5.0 g Błonnik 21.0 g					
	Razem E: 1441.2 kcal B 60.8 g T 45.6 g W 208.8 g SFA 16.8 g Cukry 77.3 g Sól 5.9 g Błonnik 22.6 g					
	Razem E: 1985.7 kcal B 77.4 g T 65.0 g W 287.1 g SFA 25.2 g Cukry 119.5 g Sól 7.8 g Błonnik 27.0 g					
	Razem E: 2508.8 kcal B 98.1 g T 74.5 g W 380.0 g SFA 27.5 g Cukry 123.4 g Sól 10.3 g Błonnik 36.1 g					

DIETA

Sobota 2025-07-12

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 07-13.07.2025	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 160.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 07-13.07.2025	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 160.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 07-13.07.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 180.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.1g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 07-13.07.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.9g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-07-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 07-13.07.2025 Razem E: 1466.5 kcal B 65.2 g T 47.1 g W 204.8 g SFA 18.7 g Cukry 70.2 g Sól 3.1 g Błonnik 15.9 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 1.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Surówka z kiszonej kapusty 100.0g Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa marchewkowa z ryżem 200.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 90.0g ziemniaki 100.00g;	Galaretka z owocami 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 07-13.07.2025 Razem E: 1451.1 kcal B 63.8 g T 47.0 g W 203.7 g SFA 18.1 g Cukry 68.4 g Sól 3.1 g Błonnik 17.8 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 1.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Surówka z kiszonej kapusty 100.0g Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 300.2g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 90.0g ziemniaki 120.00g;	Galaretka z owocami 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 07-13.07.2025 Razem E: 1922.3 kcal B 78.1 g T 65.7 g W 267.5 g SFA 27.2 g Cukry 88.0 g Sól 4.0 g Błonnik 22.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Surówka z kiszonej kapusty 130.0g Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 90.0g ziemniaki 140.00g;	Galaretka z owocami 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 07-13.07.2025 Razem E: 2507.1 kcal B 102.0 g T 79.4 g W 363.0 g SFA 31.7 g Cukry 92.7 g Sól 6.5 g Błonnik 31.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Surówka z kiszonej kapusty 200.1g Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 90.0g ziemniaki 180.00g;	Galaretka z owocami 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)