

DIETA

Poniedziałek 2025-08-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2311.8 kcal B 90.6 g T 73.0 g W 340.5 g SFA 27.5 g Cukry 52.3 g Sól 6.3 g Błonnik 37.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; szczypiorek 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-17.08.2025 Razem E: 2223.1 kcal B 89.8 g T 66.5 g W 333.2 g SFA 27.1 g Cukry 50.7 g Sól 6.5 g Błonnik 35.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-17.08.2025 Razem E: 2208.2 kcal B 76.3 g T 69.6 g W 335.7 g SFA 25.6 g Cukry 56.9 g Sól 5.9 g Błonnik 32.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 100.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-17.08.2025 Razem E: 2072.8 kcal B 77.1 g T 57.7 g W 328.9 g SFA 21.4 g Cukry 53.4 g Sól 6.2 g Błonnik 36.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 129.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; masło ekstra 8.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-08-12

DIETA I PODSTAWOWA
11-17.08.2025

Razem E: 2270.7 kcal | B 98.6 g | T 62.9 g | W 343.2 g | SFA 24.8 g | Cukry 55.3 g | Sól 7.4 g | Błonnik 30.8 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
11-17.08.2025

Razem E: 2274.6 kcal | B 94.0 g | T 55.9 g | W 362.9 g | SFA 22.8 g | Cukry 70.0 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.7 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-17.08.2025

Razem E: 2335.6 kcal | B 102.1 g | T 60.3 g | W 356.1 g | SFA 25.1 g | Cukry 69.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 22.2 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-17.08.2025

Razem E: 2208.6 kcal | B 100.0 g | T 49.8 g | W 352.0 g | SFA 20.9 g | Cukry 67.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 26.3 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki jęczmienne 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 kalafiorowa z kaszą bulgur 400.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-08-13

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2240.6 kcal B 97.2 g T 64.6 g W 338.5 g SFA 27.5 g Cukry 76.3 g Sól 6.0 g Błonnik 45.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-17.08.2025 Razem E: 2342.4 kcal B 99.6 g T 64.5 g W 354.7 g SFA 27.0 g Cukry 84.2 g Sól 5.3 g Błonnik 31.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-17.08.2025 Razem E: 2290.5 kcal B 92.5 g T 65.1 g W 345.1 g SFA 26.5 g Cukry 93.1 g Sól 5.0 g Błonnik 25.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Cukinia z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 180.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-17.08.2025 Razem E: 2217.1 kcal B 94.3 g T 55.7 g W 343.9 g SFA 21.6 g Cukry 81.9 g Sól 4.5 g Błonnik 25.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 180.0g ziemniaki 200.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-08-14

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2216.2 kcal B 82.2 g T 65.4 g W 339.2 g SFA 27.4 g Cukry 59.3 g Sól 7.6 g Błonnik 31.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; morele 2 szt 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	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)	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 11-17.08.2025 Razem E: 2222.1 kcal B 79.1 g T 65.3 g W 344.6 g SFA 27.2 g Cukry 68.7 g Sól 7.2 g Błonnik 31.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-17.08.2025 Razem E: 2271.5 kcal B 70.9 g T 65.8 g W 364.7 g SFA 25.4 g Cukry 72.0 g Sól 6.9 g Błonnik 30.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; łopatka wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-17.08.2025 Razem E: 2161.3 kcal B 72.1 g T 55.8 g W 360.0 g SFA 21.3 g Cukry 69.2 g Sól 7.2 g Błonnik 35.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-08-15

Piątek 2025-08-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2383.8 kcal B 96.3 g T 79.4 g W 338.9 g SFA 32.3 g Cukry 68.4 g Sól 7.7 g Błonnik 33.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-17.08.2025 Razem E: 2113.9 kcal B 86.6 g T 58.9 g W 326.9 g SFA 24.6 g Cukry 64.7 g Sól 7.8 g Błonnik 33.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-17.08.2025 Razem E: 2212.9 kcal B 86.4 g T 61.3 g W 346.5 g SFA 25.7 g Cukry 73.7 g Sól 7.7 g Błonnik 32.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g Gruszka pieczona 130.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-17.08.2025 Razem E: 2088.4 kcal B 86.5 g T 51.9 g W 337.5 g SFA 21.8 g Cukry 70.1 g Sól 7.9 g Błonnik 36.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g Gruszka pieczona 130.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-08-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2317.6 kcal B 98.0 g T 63.8 g W 352.3 g SFA 25.3 g Cukry 54.5 g Sól 5.8 g Błonnik 28.5 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 200.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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 II LEKKOSTRAWNA 11-17.08.2025 Razem E: 2408.3 kcal B 95.2 g T 55.8 g W 397.1 g SFA 24.2 g Cukry 116.4 g Sól 5.9 g Błonnik 32.2 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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 IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-17.08.2025 Razem E: 2521.0 kcal B 91.7 g T 64.7 g W 405.7 g SFA 26.5 g Cukry 119.4 g Sól 5.8 g Błonnik 26.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany jarski 400.0g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 198.5g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-17.08.2025 Razem E: 2399.2 kcal B 93.8 g T 53.6 g W 401.3 g SFA 22.4 g Cukry 117.1 g Sól 6.1 g Błonnik 32.8 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-08-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2388.4 kcal B 81.9 g T 86.5 g W 341.6 g SFA 32.0 g Cukry 57.6 g Sól 5.2 g Błonnik 43.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 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 II LEKKOSTRAWNA 11-17.08.2025 Razem E: 2240.1 kcal B 76.5 g T 63.3 g W 354.5 g SFA 23.1 g Cukry 60.7 g Sól 4.8 g Błonnik 31.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 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; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-17.08.2025 Razem E: 2244.7 kcal B 80.8 g T 61.6 g W 353.0 g SFA 25.7 g Cukry 60.9 g Sól 5.6 g Błonnik 23.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 148.8g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; łopatką wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-17.08.2025 Razem E: 2161.3 kcal B 82.3 g T 54.8 g W 344.2 g SFA 22.3 g Cukry 55.1 g Sól 5.4 g Błonnik 23.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-08-11

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-17.08.2025 Razem E: 2193.5 kcal B 92.2 g T 77.5 g W 305.4 g SFA 30.0 g Cukry 51.4 g Sól 6.6 g Błonnik 50.7 g	Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 11-17.08.2025 Razem E: 2257.8 kcal B 99.1 g T 109.9 g W 231.2 g SFA 46.7 g Cukry 82.6 g Sól 4.1 g Błonnik 24.7 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, 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 11-17.08.2025 Razem E: 2256.3 kcal B 84.6 g T 71.2 g W 335.9 g SFA 27.7 g Cukry 79.5 g Sól 6.7 g Błonnik 35.0 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Burak z pieca 100.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 11-17.08.2025 Razem E: 2133.7 kcal B 82.5 g T 69.6 g W 310.1 g SFA 27.2 g Cukry 53.9 g Sól 6.3 g Błonnik 33.7 g	Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Dynia z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-08-12

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-17.08.2025 Razem E: 2149.7 kcal B 101.1 g T 68.8 g W 303.5 g SFA 26.5 g Cukry 47.7 g Sól 7.7 g Błonnik 54.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% 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)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR)	Pasta z soczewicy 40.0g Słupki surowej marchewki 100.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 11-17.08.2025 Razem E: 2263.9 kcal B 103.8 g T 111.2 g W 223.3 g SFA 47.0 g Cukry 76.7 g Sól 4.0 g Błonnik 23.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa kalafiorowa z kaszą b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-17.08.2025 Razem E: 2272.4 kcal B 93.9 g T 55.9 g W 361.8 g SFA 22.7 g Cukry 86.3 g Sól 5.5 g Błonnik 32.0 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% 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; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Gruszka pieczona 130.0g Pasta z soczewicy 30.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 11-17.08.2025 Razem E: 2221.4 kcal B 94.4 g T 55.2 g W 349.6 g SFA 24.0 g Cukry 90.2 g Sól 5.9 g Błonnik 30.6 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% 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; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-08-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-17.08.2025 Razem E: 2117.8 kcal B 99.7 g T 63.2 g W 309.0 g SFA 27.5 g Cukry 76.6 g Sól 5.6 g Błonnik 49.2 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)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 130.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g; gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 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 11-17.08.2025 Razem E: 2240.7 kcal B 98.8 g T 108.3 g W 227.3 g SFA 46.1 g Cukry 77.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.9 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, 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 11-17.08.2025 Razem E: 2151.0 kcal B 95.5 g T 54.9 g W 329.1 g SFA 25.0 g Cukry 114.2 g Sól 5.5 g Błonnik 26.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białego 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 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 11-17.08.2025 Razem E: 2010.1 kcal B 92.6 g T 58.2 g W 289.8 g SFA 27.3 g Cukry 77.2 g Sól 5.4 g Błonnik 26.2 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; polędwica drobiowa 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 białego 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-08-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-17.08.2025 Razem E: 2104.0 kcal B 80.8 g T 73.2 g W 308.8 g SFA 29.1 g Cukry 53.9 g Sól 8.0 g Błonnik 58.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; morele 2 szt 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ło​patka wieprzowa 40.00g; sa​łata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g rzodkiewka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Słupki marchewki 100.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka b​artnika 50.00g; sa​łata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; po​łędwica drobiowa 30.00g; sa​łata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 11-17.08.2025 Razem E: 2282.0 kcal B 104.2 g T 114.3 g W 219.7 g SFA 47.4 g Cukry 86.0 g Sól 2.7 g Błonnik 21.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-17.08.2025 Razem E: 2197.9 kcal B 74.7 g T 63.2 g W 350.9 g SFA 24.8 g Cukry 71.5 g Sól 7.0 g Błonnik 38.9 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ło​patka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Gruszka pieczona 150.0g ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m j​arski 400.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Pulpet j​arski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	Dynia z pieca 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka b​artnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; po​łędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 11-17.08.2025 Razem E: 2122.9 kcal B 74.3 g T 64.5 g W 328.9 g SFA 26.1 g Cukry 59.1 g Sól 7.0 g Błonnik 36.6 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ło​patka wieprzowa 40.00g; sa​łata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m j​arski 400.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Pulpet j​arski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka b​artnika 40.00g; sa​łata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; po​łędwica drobiowa 30.00g; sa​łata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-08-15	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-17.08.2025 Razem E: 2100.2 kcal B 89.4 g T 68.1 g W 304.7 g SFA 25.5 g Cukry 57.9 g Sól 9.2 g Błonnik 47.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 200.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 11-17.08.2025 Razem E: 2276.2 kcal B 100.8 g T 110.5 g W 232.2 g SFA 46.8 g Cukry 87.6 g Sól 4.1 g Błonnik 25.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki pszenne 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, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-17.08.2025 Razem E: 2185.3 kcal B 91.9 g T 52.3 g W 348.9 g SFA 23.8 g Cukry 100.1 g Sól 8.1 g Błonnik 28.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150.0g 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 ryżem 400.0g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 11-17.08.2025 Razem E: 2061.0 kcal B 95.1 g T 53.2 g W 315.6 g SFA 24.3 g Cukry 67.2 g Sól 8.5 g Błonnik 32.7 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; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150.0g 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 ryżem 400.0g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy b/c 200.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) 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

Sobota 2025-08-16	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-17.08.2025 Razem E: 2202.8 kcal B 93.4 g T 73.0 g W 316.6 g SFA 27.9 g Cukry 63.3 g Sól 5.6 g Błonnik 50.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 150.0g (JAJ) Brokuły z pary 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; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 11-17.08.2025 Razem E: 2316.2 kcal B 102.0 g T 109.3 g W 238.9 g SFA 46.4 g Cukry 79.2 g Sól 2.7 g Błonnik 18.5 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 krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-17.08.2025 Razem E: 2362.2 kcal B 93.9 g T 58.3 g W 380.6 g SFA 26.4 g Cukry 123.4 g Sól 5.9 g Błonnik 31.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 200.0g	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; mus jabłkowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 11-17.08.2025 Razem E: 2292.3 kcal B 99.3 g T 59.3 g W 355.2 g SFA 26.8 g Cukry 90.5 g Sól 5.8 g Błonnik 31.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Jabłko pieczone 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)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 200.0g	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; mus jabłkowy 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-08-17	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-17.08.2025 Razem E: 2088.8 kcal B 75.2 g T 72.9 g W 308.4 g SFA 25.3 g Cukry 50.0 g Sól 6.0 g Błonnik 54.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	rzodkiewka 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 129.9g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Słupki surowej marchewki 100.0g Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE)	Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 11-17.08.2025 Razem E: 2271.2 kcal B 99.8 g T 110.3 g W 226.0 g SFA 46.8 g Cukry 77.2 g Sól 2.6 g Błonnik 16.9 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 grysikowa b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa grysikowa b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-17.08.2025 Razem E: 2278.4 kcal B 86.0 g T 69.8 g W 342.8 g SFA 26.1 g Cukry 79.8 g Sól 7.6 g Błonnik 35.5 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica 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 b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.1g	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	Marchew z pieca 100.0g 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 11-17.08.2025 Razem E: 2118.3 kcal B 83.4 g T 68.0 g W 308.1 g SFA 26.1 g Cukry 50.7 g Sól 7.3 g Błonnik 32.4 g	Burak z pieca 80.0g 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 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 b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.1g	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-08-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2186.2 kcal B 69.7 g T 79.5 g W 304.9 g SFA 27.6 g Cukry 56.9 g Sól 6.0 g Błonnik 23.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2254.2 kcal B 85.0 g T 58.7 g W 366.0 g SFA 13.1 g Cukry 57.4 g Sól 5.6 g Błonnik 36.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2144.1 kcal B 54.1 g T 61.8 g W 352.5 g SFA 10.4 g Cukry 67.4 g Sól 5.5 g Błonnik 28.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2180.2 kcal B 89.2 g T 61.3 g W 337.1 g SFA 23.7 g Cukry 51.6 g Sól 1.2 g Błonnik 33.7 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-08-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2301.8 kcal B 76.5 g T 78.8 g W 329.0 g SFA 25.7 g Cukry 59.9 g Sól 6.3 g Błonnik 22.4 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2194.8 kcal B 78.9 g T 54.6 g W 365.2 g SFA 10.0 g Cukry 65.3 g Sól 4.7 g Błonnik 36.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2170.1 kcal B 65.9 g T 51.0 g W 369.2 g SFA 9.0 g Cukry 84.8 g Sól 4.3 g Błonnik 24.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	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 11-17.08.2025 Razem E: 2238.2 kcal B 101.7 g T 54.4 g W 351.0 g SFA 22.0 g Cukry 67.7 g Sól 1.5 g Błonnik 31.3 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	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

Środa 2025-08-13

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2158.6 kcal B 75.2 g T 66.6 g W 318.0 g SFA 25.2 g Cukry 77.0 g Sól 5.3 g Błonnik 21.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami b/jaj, b/g 120.0g (SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g (JAJ) ziemniaki 200.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2258.2 kcal B 67.8 g T 58.7 g W 388.4 g SFA 11.9 g Cukry 85.1 g Sól 5.6 g Błonnik 53.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2169.5 kcal B 67.3 g T 55.3 g W 356.5 g SFA 10.0 g Cukry 99.2 g Sól 4.2 g Błonnik 24.7 g	Kasza kukurydziana 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 jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami b/jaj, b/g 120.0g (SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2340.5 kcal B 108.9 g T 59.8 g W 355.5 g SFA 24.3 g Cukry 82.5 g Sól 1.5 g Błonnik 29.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-08-14

Czwartek 2025-08-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2183.6 kcal B 58.0 g T 76.1 g W 321.1 g SFA 28.4 g Cukry 64.7 g Sól 8.8 g Błonnik 19.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; morele 2 szt 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2299.6 kcal B 64.6 g T 54.9 g W 406.9 g SFA 8.8 g Cukry 70.9 g Sól 5.0 g Błonnik 39.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; morele 2 szt 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	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 11-17.08.2025 Razem E: 2272.5 kcal B 52.7 g T 65.0 g W 379.7 g SFA 10.2 g Cukry 82.5 g Sól 6.2 g Błonnik 28.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 200.0g Marchew z pieca 130.0g	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)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2294.9 kcal B 84.4 g T 62.2 g W 367.8 g SFA 22.4 g Cukry 70.5 g Sól 1.6 g Błonnik 39.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	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)	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-08-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2197.4 kcal B 74.2 g T 76.6 g W 311.8 g SFA 27.8 g Cukry 76.2 g Sól 6.8 g Błonnik 19.5 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 200.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP. BEZMLECZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2105.8 kcal B 71.0 g T 52.8 g W 354.2 g SFA 9.0 g Cukry 74.0 g Sól 6.4 g Błonnik 31.7 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 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 ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2052.3 kcal B 58.7 g T 46.7 g W 356.7 g SFA 8.1 g Cukry 77.6 g Sól 5.7 g Błonnik 27.4 g	Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 200.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2114.9 kcal B 100.9 g T 51.3 g W 329.3 g SFA 21.2 g Cukry 61.2 g Sól 1.5 g Błonnik 28.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-08-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2299.6 kcal B 92.3 g T 71.9 g W 325.7 g SFA 25.9 g Cukry 59.3 g Sól 4.4 g Błonnik 18.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie b/g 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 200.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2133.0 kcal B 60.8 g T 52.0 g W 375.6 g SFA 8.4 g Cukry 63.5 g Sól 4.8 g Błonnik 36.0 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 310.1g (SEL) Brokuły z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2220.9 kcal B 53.2 g T 59.6 g W 381.4 g SFA 8.6 g Cukry 83.6 g Sól 4.0 g Błonnik 29.4 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 324.1g (SEL) Brokuły z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2413.6 kcal B 105.7 g T 54.8 g W 388.3 g SFA 24.0 g Cukry 111.6 g Sól 1.1 g Błonnik 28.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-08-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2128.3 kcal B 57.1 g T 68.5 g W 325.2 g SFA 22.8 g Cukry 57.2 g Sól 4.8 g Błonnik 20.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 220.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2041.5 kcal B 57.0 g T 43.0 g W 378.1 g SFA 7.2 g Cukry 67.8 g Sól 3.9 g Błonnik 54.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 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 grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 11-17.08.2025 Razem E: 2143.2 kcal B 52.6 g T 57.3 g W 361.4 g SFA 8.8 g Cukry 76.8 g Sól 4.3 g Błonnik 25.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2240.0 kcal B 83.4 g T 59.4 g W 358.0 g SFA 21.2 g Cukry 57.0 g Sól 1.3 g Błonnik 31.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-08-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2152.2 kcal B 47.5 g T 67.7 g W 347.4 g SFA 21.4 g Cukry 64.0 g Sól 5.9 g Błonnik 24.9 g	Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; szynka białego 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2424.4 kcal B 98.7 g T 74.5 g W 357.6 g SFA 29.4 g Cukry 71.0 g Sól 6.9 g Błonnik 38.8 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 100.1g Dynia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jajka gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2126.1 kcal B 70.2 g T 60.2 g W 346.3 g SFA 23.6 g Cukry 54.1 g Sól 5.9 g Błonnik 45.3 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jajka gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna z natką pietruszki 50.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2128.4 kcal B 54.5 g T 53.5 g W 380.9 g SFA 8.9 g Cukry 59.1 g Sól 5.8 g Błonnik 47.1 g	Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, SEZ)	Pasta warzywna z natką pietruszki 50.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU)

DIETA

Wtorek 2025-08-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2187.3 kcal B 58.6 g T 57.3 g W 366.1 g SFA 18.1 g Cukry 86.6 g Sól 5.4 g Błonnik 24.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami (90g) 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80.1g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2467.8 kcal B 112.9 g T 62.8 g W 378.2 g SFA 26.0 g Cukry 86.8 g Sól 7.5 g Błonnik 32.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami (90g) 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 120.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2340.9 kcal B 69.1 g T 73.0 g W 371.4 g SFA 22.3 g Cukry 54.6 g Sól 6.8 g Błonnik 37.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2238.9 kcal B 52.7 g T 62.1 g W 387.0 g SFA 9.1 g Cukry 66.7 g Sól 5.5 g Błonnik 39.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Środa 2025-08-13

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2140.0 kcal B 57.1 g T 63.2 g W 340.3 g SFA 20.3 g Cukry 102.0 g Sól 4.8 g Błonnik 23.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami (80g) 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2620.5 kcal B 120.3 g T 73.9 g W 382.2 g SFA 30.9 g Cukry 104.3 g Sól 6.3 g Błonnik 33.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami (100g) 150.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; 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. WEGETARIAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2118.8 kcal B 75.5 g T 59.9 g W 343.8 g SFA 24.3 g Cukry 82.8 g Sól 4.7 g Błonnik 49.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL) Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 200.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 1996.9 kcal B 47.8 g T 48.9 g W 364.1 g SFA 7.0 g Cukry 77.6 g Sól 4.9 g Błonnik 51.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL) Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 200.00g;	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g (GLU) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Czwartek 2025-08-14

Czwartek 2025-08-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2220.6 kcal B 48.5 g T 68.7 g W 359.5 g SFA 24.1 g Cukry 80.8 g Sól 7.7 g Błonnik 20.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	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)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2455.5 kcal B 97.5 g T 74.4 g W 364.2 g SFA 31.1 g Cukry 85.4 g Sól 9.2 g Błonnik 31.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2396.9 kcal B 64.3 g T 70.4 g W 397.5 g SFA 21.9 g Cukry 70.1 g Sól 5.0 g Błonnik 44.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; morele 2 szt 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2370.1 kcal B 54.6 g T 59.6 g W 426.3 g SFA 8.2 g Cukry 76.3 g Sól 5.1 g Błonnik 43.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; morele 2 szt 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU)

DIETA

Piątek 2025-08-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2135.4 kcal B 54.5 g T 58.0 g W 359.7 g SFA 17.8 g Cukry 103.0 g Sól 7.0 g Błonnik 26.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) (80g) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2376.8 kcal B 109.8 g T 68.4 g W 348.0 g SFA 27.9 g Cukry 81.4 g Sól 9.7 g Błonnik 33.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) (120g) 150.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 120.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; 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. WEGETARIAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2364.4 kcal B 68.0 g T 76.5 g W 372.2 g SFA 24.4 g Cukry 65.5 g Sól 8.0 g Błonnik 46.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2251.4 kcal B 53.7 g T 62.9 g W 386.9 g SFA 9.0 g Cukry 75.8 g Sól 7.1 g Błonnik 41.6 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Sobota 2025-08-16

Sobota 2025-08-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2269.7 kcal B 55.5 g T 65.4 g W 373.8 g SFA 18.8 g Cukry 80.3 g Sól 5.0 g Błonnik 25.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany jarski 400.0g (SEL) Szab w kremowym sosie (80g) 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 200.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2596.0 kcal B 113.8 g T 62.1 g W 410.4 g SFA 27.2 g Cukry 128.4 g Sól 6.6 g Błonnik 30.4 g	Twaróg z mielonym siemieniem lnianym 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Szab w kremowym sosie (80g) 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2246.8 kcal B 78.9 g T 65.6 g W 354.1 g SFA 22.4 g Cukry 54.5 g Sól 5.4 g Błonnik 32.8 g	Herbata z cukrem 300.0g Twaróg z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany jarski 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 310.1g (SEL) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 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 11-17.08.2025 Razem E: 2214.3 kcal B 53.9 g T 63.7 g W 377.0 g SFA 8.4 g Cukry 63.2 g Sól 4.7 g Błonnik 36.2 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany jarski 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 310.1g (SEL) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2025-08-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2176.0 kcal B 43.0 g T 62.0 g W 368.6 g SFA 17.1 g Cukry 76.0 g Sól 4.7 g Błonnik 26.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g 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)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g) 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.0g	Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-17.08.2025 Razem E: 2526.7 kcal B 102.6 g T 74.4 g W 374.4 g SFA 26.8 g Cukry 78.0 g Sól 5.9 g Błonnik 31.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 120.0g (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; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2174.3 kcal B 62.0 g T 65.4 g W 357.1 g SFA 22.6 g Cukry 57.7 g Sól 4.8 g Błonnik 53.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 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. WEGAŃSKA 11-17.08.2025 Razem E: 2103.6 kcal B 47.6 g T 53.0 g W 383.0 g SFA 8.3 g Cukry 68.2 g Sól 4.6 g Błonnik 57.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-08-11

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2281.5 kcal B 96.4 g T 70.6 g W 332.8 g SFA 28.7 g Cukry 65.4 g Sól 7.4 g Błonnik 37.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2366.6 kcal B 100.7 g T 72.8 g W 345.5 g SFA 29.4 g Cukry 70.4 g Sól 7.5 g Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.1g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2590.4 kcal B 106.9 g T 78.3 g W 384.2 g SFA 32.4 g Cukry 71.1 g Sól 8.4 g Błonnik 40.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 11-17.08.2025 Razem E: 2590.4 kcal B 106.9 g T 78.3 g W 384.2 g SFA 32.4 g Cukry 71.1 g Sól 8.4 g Błonnik 40.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-08-12

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2298.6 kcal B 99.7 g T 63.8 g W 347.3 g SFA 25.8 g Cukry 71.2 g Sól 7.5 g Błonnik 33.0 g	Płatki jęczmienne 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)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 80.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2503.2 kcal B 108.9 g T 67.5 g W 382.2 g SFA 26.7 g Cukry 72.5 g Sól 8.3 g Błonnik 35.1 g	Płatki jęczmienne 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)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2634.3 kcal B 112.9 g T 73.1 g W 398.4 g SFA 30.2 g Cukry 76.8 g Sól 8.8 g Błonnik 36.0 g	Płatki jęczmienne 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)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 11-17.08.2025 Razem E: 2634.3 kcal B 112.9 g T 73.1 g W 398.4 g SFA 30.2 g Cukry 76.8 g Sól 8.8 g Błonnik 36.0 g	Płatki jęczmienne 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)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-08-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2291.4 kcal B 98.6 g T 66.0 g W 341.1 g SFA 27.6 g Cukry 80.2 g Sól 5.4 g Błonnik 33.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, 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)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 160.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2460.2 kcal B 106.3 g T 67.7 g W 372.7 g SFA 28.3 g Cukry 81.5 g Sól 6.0 g Błonnik 35.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, 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)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2566.2 kcal B 108.4 g T 73.0 g W 386.0 g SFA 31.1 g Cukry 82.5 g Sól 6.2 g Błonnik 37.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, 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)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; ogórek 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 KARMIAĆCEJ 11-17.08.2025 Razem E: 2566.2 kcal B 108.4 g T 73.0 g W 386.0 g SFA 31.1 g Cukry 82.5 g Sól 6.2 g Błonnik 37.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, 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)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; ogórek 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

Czwartek 2025-08-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2300.1 kcal B 84.2 g T 73.3 g W 342.6 g SFA 29.5 g Cukry 73.0 g Sól 7.3 g Błonnik 34.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; morele 2 szt 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; biała rzodkiew 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2477.2 kcal B 90.1 g T 75.4 g W 377.5 g SFA 30.1 g Cukry 74.0 g Sól 8.0 g Błonnik 36.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; morele 2 szt 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g	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)	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 11-17.08.2025 Razem E: 2552.2 kcal B 90.9 g T 76.3 g W 393.6 g SFA 30.4 g Cukry 92.3 g Sól 8.0 g Błonnik 37.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; morele 2 szt 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 60.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g	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)	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 KARMIAĄCEJ 11-17.08.2025 Razem E: 2552.2 kcal B 90.9 g T 76.3 g W 393.6 g SFA 30.4 g Cukry 92.3 g Sól 8.0 g Błonnik 37.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; morele 2 szt 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 60.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g	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)	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

Piątek 2025-08-15	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2279.6 kcal B 95.5 g T 69.7 g W 335.7 g SFA 27.9 g Cukry 76.3 g Sól 7.7 g Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 160.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2434.1 kcal B 101.1 g T 71.1 g W 366.6 g SFA 28.2 g Cukry 76.9 g Sól 8.5 g Błonnik 36.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2546.1 kcal B 104.0 g T 76.2 g W 380.5 g SFA 31.4 g Cukry 79.9 g Sól 8.8 g Błonnik 37.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; 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 11-17.08.2025 Razem E: 2546.1 kcal B 104.0 g T 76.2 g W 380.5 g SFA 31.4 g Cukry 79.9 g Sól 8.8 g Błonnik 37.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-08-16

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2323.4 kcal B 104.0 g T 63.0 g W 351.5 g SFA 26.4 g Cukry 67.5 g Sól 5.7 g Błonnik 31.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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 SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2478.6 kcal B 108.0 g T 63.9 g W 385.1 g SFA 26.6 g Cukry 68.0 g Sól 6.3 g Błonnik 33.2 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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 SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2566.1 kcal B 110.3 g T 67.3 g W 398.1 g SFA 26.9 g Cukry 69.0 g Sól 6.5 g Błonnik 34.8 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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 SP. MATKI KARMIAĄCEJ 11-17.08.2025 Razem E: 2566.1 kcal B 110.3 g T 67.3 g W 398.1 g SFA 26.9 g Cukry 69.0 g Sól 6.5 g Błonnik 34.8 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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

Niedziela 2025-08-17

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2295.8 kcal B 80.0 g T 63.8 g W 364.1 g SFA 24.1 g Cukry 84.0 g Sól 4.4 g Błonnik 33.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 80.0g (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; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2470.6 kcal B 84.4 g T 66.4 g W 399.0 g SFA 24.4 g Cukry 85.3 g Sól 5.0 g Błonnik 35.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 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; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-17.08.2025 Razem E: 2563.5 kcal B 88.0 g T 68.0 g W 415.6 g SFA 25.0 g Cukry 89.8 g Sól 5.0 g Błonnik 36.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 220.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 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; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 11-17.08.2025 Razem E: 2563.5 kcal B 88.0 g T 68.0 g W 415.6 g SFA 25.0 g Cukry 89.8 g Sól 5.0 g Błonnik 36.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 220.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 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; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-08-11

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 11-17.08.2025 Razem E: 1370.7 kcal B 60.0 g T 48.6 g W 182.0 g SFA 19.2 g Cukry 45.7 g Sól 2.9 g Błonnik 18.2 g	Płatki pszenne 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; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	morele 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kasza manna 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; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, JAJ, MLE)	bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 11-17.08.2025 Razem E: 1424.2 kcal B 61.4 g T 50.1 g W 191.8 g SFA 19.1 g Cukry 44.4 g Sól 3.3 g Błonnik 21.0 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	morele 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, JAJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 11-17.08.2025 Razem E: 1879.5 kcal B 75.7 g T 67.0 g W 256.0 g SFA 27.2 g Cukry 64.8 g Sól 4.3 g Błonnik 26.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	morele 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, JAJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 11-17.08.2025 Razem E: 2377.3 kcal B 95.7 g T 73.2 g W 350.2 g SFA 28.8 g Cukry 65.8 g Sól 6.5 g Błonnik 34.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	morele 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-08-12	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 11-17.08.2025	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 200.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 30.0g (RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 11-17.08.2025	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 30.0g (RYB, MLE) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 11-17.08.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 399.9g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 11-17.08.2025	Płatki jęczmienne 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)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 399.9g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-08-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 11-17.08.2025 Razem E: 1412.0 kcal B 61.6 g T 41.3 g W 206.5 g SFA 17.4 g Cukry 91.4 g Sól 2.3 g Błonnik 15.5 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami (brzoskwinia/truskawki) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 100.1g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 100.0g ziemniaki 100.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem wiśniowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 11-17.08.2025 Razem E: 1491.3 kcal B 62.2 g T 43.0 g W 223.7 g SFA 18.0 g Cukry 95.8 g Sól 2.5 g Błonnik 19.3 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, 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)	Galaretka z owocami (brzoskwinia/truskawki) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 100.1g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 100.0g ziemniaki 120.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem wiśniowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 11-17.08.2025 Razem E: 1974.6 kcal B 79.8 g T 60.1 g W 290.3 g SFA 26.2 g Cukry 116.4 g Sól 3.3 g Błonnik 23.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, 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)	Galaretka z owocami (brzoskwinia/truskawki) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 140.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; dżem wiśniowy, niskosłodzony 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 11-17.08.2025 Razem E: 2506.3 kcal B 103.3 g T 65.4 g W 391.6 g SFA 27.8 g Cukry 131.1 g Sól 5.4 g Błonnik 32.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, 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)	Galaretka z owocami (brzoskwinia/truskawki) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem wiśniowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-08-14

Czwartek 2025-08-14	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 11-17.08.2025	Płatki owsiane 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; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1385.8 kcal B 53.2 g T 50.1 g W 188.9 g SFA 20.2 g Cukry 51.2 g Sól 4.4 g Błonnik 17.3 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz ukraiński 200.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Słupki marchewki 60.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 11-17.08.2025	Płatki owsiane 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; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1443.6 kcal B 54.9 g T 51.7 g W 198.6 g SFA 20.1 g Cukry 49.6 g Sól 5.1 g Błonnik 19.4 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 300.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Słupki marchewki 60.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 11-17.08.2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1916.1 kcal B 70.3 g T 70.1 g W 262.3 g SFA 28.7 g Cukry 70.0 g Sól 6.8 g Błonnik 24.2 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Słupki marchewki 60.0g	Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 11-17.08.2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 2368.9 kcal B 86.7 g T 72.7 g W 356.8 g SFA 29.4 g Cukry 71.2 g Sól 9.3 g Błonnik 31.4 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Słupki marchewki 60.0g	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)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-08-15	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 11-17.08.2025 Razem E: 1311.2 kcal B 57.7 g T 47.0 g W 172.8 g SFA 19.4 g Cukry 51.3 g Sól 3.2 g Błonnik 15.9 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 11-17.08.2025 Razem E: 1385.6 kcal B 57.7 g T 50.2 g W 186.7 g SFA 20.3 g Cukry 51.1 g Sól 3.5 g Błonnik 19.8 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 11-17.08.2025 Razem E: 1917.0 kcal B 76.8 g T 71.6 g W 255.2 g SFA 29.5 g Cukry 72.6 g Sól 4.7 g Błonnik 25.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 11-17.08.2025 Razem E: 2500.4 kcal B 103.0 g T 82.8 g W 355.9 g SFA 33.7 g Cukry 80.6 g Sól 8.1 g Błonnik 37.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 120.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-08-16	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 11-17.08.2025 Razem E: 1423.3 kcal B 66.6 g T 42.1 g W 203.3 g SFA 17.3 g Cukry 50.5 g Sól 2.7 g Błonnik 15.8 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 30.0g (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; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	śliwki 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik kukurydziany 200.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 140.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 11-17.08.2025 Razem E: 1418.5 kcal B 65.1 g T 42.2 g W 204.0 g SFA 16.8 g Cukry 47.7 g Sól 2.7 g Błonnik 17.0 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 30.0g (MLE) Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	śliwki 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 300.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 140.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 11-17.08.2025 Razem E: 1888.6 kcal B 80.0 g T 59.1 g W 270.5 g SFA 25.0 g Cukry 66.6 g Sól 3.5 g Błonnik 20.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 40.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	śliwki 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 150.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka meksykańska 130.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 11-17.08.2025 Razem E: 2426.0 kcal B 102.0 g T 66.0 g W 371.7 g SFA 26.4 g Cukry 71.4 g Sól 5.9 g Błonnik 29.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	śliwki 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 200.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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

Niedziela 2025-08-17

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 11-17.08.2025	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa grysikowa 200.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka wiosenna 100.1g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta warzywna ze szpinakiem 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 11-17.08.2025	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 300.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka wiosenna 100.1g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Pasta warzywna ze szpinakiem 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; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 11-17.08.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 149.9g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka wiosenna 130.0g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Pasta warzywna ze szpinakiem 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; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 11-17.08.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.1g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Pasta warzywna ze szpinakiem 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; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)