# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-11 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2405.9 kcal \| B 99.1 g \| T 85.8 g \| W 328.3 g \| SFA 34.0 g \| Cukry 104.4 g \| Sól 5.3 g \| Błonnik 39.3 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 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<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2156.6 kcal \| B 94.5 g \| T 58.0 g \| W 326.8 g \| SFA 25.3 g \| Cukry 99.1 g \| Sól 5.0 g \| Błonnik 26.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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. 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2188.1 kcal \| B 94.0 g \| T 59.1 g \| W 330.6 g \| SFA 24.3 g \| Cukry 101.5 g \| Sól 4.8 g \| Błonnik 22.6 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2117.7 kcal \| B 96.0 g \| T 53.4 g \| W 323.5 g \| SFA 21.0 g \| Cukry 97.0 g \| Sól 4.6 g \| Błonnik 23.0 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-12 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2185.3 kcal \| B 83.9 g \| T 65.1 g \| W 332.3 g \| SFA 25.7 g \| Cukry 48.7 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 34.9 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 150.0g **(JAJ, GOR)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2204.9 kcal \| B 83.0 g \| T 60.7 g \| W 348.3 g \| SFA 24.8 g \| Cukry 64.2 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 36.5 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Burak z pieca 80.0g<br>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<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2286.5 kcal \| B 81.7 g \| T 67.4 g \| W 353.6 g \| SFA 26.7 g \| Cukry 67.7 g \| Sól 7.2 g \| Błonnik 31.7 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Burak z pieca 100.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2106.1 kcal \| B 83.5 g \| T 49.4 g \| W 348.4 g \| SFA 21.5 g \| Cukry 64.3 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 36.6 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Burak z pieca 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-13 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2236.5 kcal \| B 104.5 g \| T 67.1 g \| W 318.5 g \| SFA 26.4 g \| Cukry 71.2 g \| Sól 7.3 g \| Błonnik 30.7 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Duszona kapusta 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>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 II LEKKOSTRAWNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2177.7 kcal \| B 104.1 g \| T 59.2 g \| W 322.4 g \| SFA 24.1 g \| Cukry 72.6 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 32.9 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>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 IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2205.5 kcal \| B 103.3 g \| T 60.0 g \| W 326.4 g \| SFA 25.4 g \| Cukry 75.1 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 28.8 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2099.8 kcal \| B 104.9 g \| T 50.2 g \| W 322.3 g \| SFA 21.6 g \| Cukry 72.6 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 32.9 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 148.8g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Środa 2026-01-14 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2148.4 kcal \| B 83.6 g \| T 66.2 g \| W 328.3 g \| SFA 27.6 g \| Cukry 57.3 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 46.8 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2301.1 kcal \| B 83.8 g \| T 59.7 g \| W 371.8 g \| SFA 27.6 g \| Cukry 108.0 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 29.9 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2306.8 kcal \| B 63.1 g \| T 60.6 g \| W 392.4 g \| SFA 24.3 g \| Cukry 112.7 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 30.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Cukinia z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2282.2 kcal \| B 70.1 g \| T 58.1 g \| W 383.3 g \| SFA 21.5 g \| Cukry 111.0 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 28.2 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Cukinia z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka 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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Czwartek 2026-01-15 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2290.7 kcal \| B 92.8 g \| T 67.6 g \| W 341.8 g \| SFA 29.0 g \| Cukry 44.8 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 28.6 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2242.7 kcal \| B 84.8 g \| T 54.9 g \| W 365.7 g \| SFA 22.8 g \| Cukry 64.4 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 27.8 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Dynia z pieca 150.0g | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2353.6 kcal \| B 88.0 g \| T 60.5 g \| W 376.3 g \| SFA 25.1 g \| Cukry 72.4 g \| Sól 5.9 g \| Błonnik 23.0 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 159.9g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Dynia z pieca 150.0g | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2183.6 kcal \| B 85.0 g \| T 48.6 g \| W 364.7 g \| SFA 20.5 g \| Cukry 64.4 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 27.7 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 159.9g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Dynia z pieca 150.0g | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Piątek 2026-01-16 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2378.8 kcal \| B 92.9 g \| T 57.1 g \| W 388.6 g \| SFA 23.4 g \| Cukry 130.8 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 32.2 g | Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka colesław 129.9g **(JAJ, GOR)**<br>banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2333.7 kcal \| B 92.8 g \| T 53.1 g \| W 386.7 g \| SFA 23.0 g \| Cukry 129.8 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 32.5 g | Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2369.2 kcal \| B 91.6 g \| T 54.7 g \| W 391.6 g \| SFA 23.8 g \| Cukry 132.5 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 28.8 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g<br>banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2260.1 kcal \| B 92.5 g \| T 44.9 g \| W 387.1 g \| SFA 20.0 g \| Cukry 130.0 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 32.7 g | Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 129.9g<br>banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Sobota 2026-01-17 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2280.2 kcal \| B 94.4 g \| T 70.4 g \| W 330.4 g \| SFA 26.7 g \| Cukry 47.0 g \| Sól 8.1 g \| Błonnik 27.6 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2351.9 kcal \| B 93.0 g \| T 70.4 g \| W 350.2 g \| SFA 26.3 g \| Cukry 67.0 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 29.0 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |
| DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2332.5 kcal \| B 83.8 g \| T 69.1 g \| W 355.3 g \| SFA 25.6 g \| Cukry 69.7 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 24.0 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2169.5 kcal \| B 85.4 g \| T 53.2 g \| W 351.1 g \| SFA 21.2 g \| Cukry 67.3 g \| Sól 7.3 g \| Błonnik 29.0 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.1g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-18 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2392.8 kcal \| B 98.0 g \| T 83.1 g \| W 332.7 g \| SFA 35.0 g \| Cukry 107.6 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 40.7 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka wiosenna 130.1g **(JAJ, GOR)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2249.0 kcal \| B 92.5 g \| T 57.9 g \| W 351.5 g \| SFA 26.4 g \| Cukry 121.6 g \| Sól 5.1 g \| Błonnik 27.7 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Szpinak z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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. 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2297.1 kcal \| B 92.2 g \| T 59.1 g \| W 360.4 g \| SFA 25.4 g \| Cukry 128.5 g \| Sól 4.9 g \| Błonnik 23.6 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Szpinak z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2276.4 kcal \| B 96.0 g \| T 56.7 g \| W 355.8 g \| SFA 23.7 g \| Cukry 123.7 g \| Sól 4.8 g \| Błonnik 24.0 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Szpinak z pieca 129.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-19 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2143.2 kcal \| B 79.8 g \| T 65.4 g \| W 325.7 g \| SFA 23.1 g \| Cukry 57.8 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 33.6 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>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<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2206.1 kcal \| B 79.2 g \| T 65.8 g \| W 341.6 g \| SFA 23.1 g \| Cukry 73.0 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 35.3 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>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<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2217.5 kcal \| B 80.1 g \| T 66.0 g \| W 339.4 g \| SFA 24.8 g \| Cukry 73.0 g \| Sól 7.3 g \| Błonnik 27.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2131.5 kcal \| B 82.1 g \| T 58.7 g \| W 333.7 g \| SFA 21.7 g \| Cukry 70.3 g \| Sól 7.7 g \| Błonnik 31.9 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-20 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA I PODSTAWOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2303.3 kcal \| B 95.4 g \| T 69.9 g \| W 340.6 g \| SFA 26.9 g \| Cukry 57.7 g \| Sól 7.9 g \| Błonnik 33.9 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA II LEKKOSTRAWNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2354.2 kcal \| B 95.3 g \| T 65.6 g \| W 361.7 g \| SFA 26.4 g \| Cukry 75.9 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 32.3 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Dynia z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2360.0 kcal \| B 92.4 g \| T 67.4 g \| W 360.0 g \| SFA 27.3 g \| Cukry 84.1 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 28.8 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami - mielony 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Dynia z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2295.3 kcal \| B 96.4 g \| T 58.7 g \| W 361.5 g \| SFA 22.6 g \| Cukry 75.7 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 32.3 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek chudy 80.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Dynia z pieca 129.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-11 | śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2005.1 kcal \| B 96.4 g \| T 66.0 g \| W 275.1 g \| SFA 27.8 g \| Cukry 65.1 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 44.3 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka meksykańska 130.0g **(JAJ)**<br>Szpinak z pieca 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2238.8 kcal \| B 97.9 g \| T 108.0 g \| W 228.3 g \| SFA 46.1 g \| Cukry 77.6 g \| Sól 2.6 g \| Błonnik 17.9 g | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2068.7 kcal \| B 97.1 g \| T 119.7 g \| W 163.4 g \| SFA 39.7 g \| Cukry 32.5 g \| Sól 2.5 g \| Błonnik 25.9 g | Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>Kompot wieloowocowy b/c 300.0g | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2111.0 kcal \| B 97.8 g \| T 53.9 g \| W 321.7 g \| SFA 23.8 g \| Cukry 85.6 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 30.0 g | Dynia z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Cukinia z pieca 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 100.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-12 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2078.0 kcal \| B 86.0 g \| T 72.1 g \| W 294.4 g \| SFA 29.0 g \| Cukry 44.9 g \| Sól 8.0 g \| Błonnik 49.0 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)** | ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.00g<br>Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 60.0g | Jogurt z musem truskawkowym 150.0g **(MLE)** | Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2204.8 kcal \| B 98.7 g \| T 109.9 g \| W 218.1 g \| SFA 46.7 g \| Cukry 73.1 g \| Sól 4.2 g \| Błonnik 25.8 g | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.00g<br>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2065.2 kcal \| B 98.1 g \| T 119.8 g \| W 161.2 g \| SFA 39.7 g \| Cukry 33.7 g \| Sól 2.5 g \| Błonnik 27.5 g | Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.00g<br>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2252.4 kcal \| B 87.6 g \| T 68.1 g \| W 338.2 g \| SFA 28.6 g \| Cukry 76.3 g \| Sól 7.8 g \| Błonnik 35.9 g | Burak z pieca 100.0g<br>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)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.00g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)** | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-13 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2092.5 kcal \| B 106.6 g \| T 76.1 g \| W 266.2 g \| SFA 28.4 g \| Cukry 40.9 g \| Sól 7.3 g \| Błonnik 44.4 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**<br>Szpinak z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>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; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2244.0 kcal \| B 101.6 g \| T 111.1 g \| W 222.2 g \| SFA 47.0 g \| Cukry 70.2 g \| Sól 4.2 g \| Błonnik 24.3 g | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2103.2 kcal \| B 102.1 g \| T 120.5 g \| W 165.2 g \| SFA 40.3 g \| Cukry 33.8 g \| Sól 2.5 g \| Błonnik 25.5 g | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.6g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2206.8 kcal \| B 102.3 g \| T 59.8 g \| W 329.5 g \| SFA 24.6 g \| Cukry 98.9 g \| Sól 6.3 g \| Błonnik 32.0 g | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)** | Mus owocowy 100.0g<br>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; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Środa 2026-01-14 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2030.2 kcal \| B 89.2 g \| T 69.2 g \| W 288.3 g \| SFA 27.8 g \| Cukry 51.5 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 53.7 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron pełnoziarnisty 180.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2241.5 kcal \| B 99.7 g \| T 108.2 g \| W 224.9 g \| SFA 46.1 g \| Cukry 63.0 g \| Sól 2.4 g \| Błonnik 17.1 g | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g<br>**(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g<br>**(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g<br>**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;<br>**(MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2124.6 kcal \| B 99.6 g \| T 120.9 g \| W 169.5 g \| SFA 40.0 g \| Cukry 27.8 g \| Sól 2.2 g \| Błonnik 23.6 g | Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 504.8g<br>**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 504.8g<br>**(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 504.8g<br>**(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 504.8g<br>**(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 504.8g<br>**(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;<br>**(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2212.0 kcal \| B 68.2 g \| T 63.4 g \| W 359.2 g \| SFA 24.1 g \| Cukry 96.4 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 37.5 g | Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Cukinia z pieca 130.0g | Marchew z pieca 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g;<br>**(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Czwartek 2026-01-15 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2117.2 kcal \| B 90.1 g \| T 62.7 g \| W 326.1 g \| SFA 26.5 g \| Cukry 55.3 g \| Sól 7.9 g \| Błonnik 56.5 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | rzodkiewka 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g<br>gruszka 150.00g; | Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)** | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>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, GOR)** | chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2249.6 kcal \| B 103.5 g \| T 114.4 g \| W 213.2 g \| SFA 47.4 g \| Cukry 70.1 g \| Sól 2.7 g \| Błonnik 21.9 g | Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2107.6 kcal \| B 100.8 g \| T 120.4 g \| W 167.8 g \| SFA 40.3 g \| Cukry 35.2 g \| Sól 2.6 g \| Błonnik 26.2 g | Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2345.2 kcal \| B 102.4 g \| T 49.6 g \| W 386.7 g \| SFA 23.0 g \| Cukry 83.8 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 31.6 g | Cukinia z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Dynia z pieca 200.0g<br>filet z kurczaka, gotowany 100.00g; | Gruszka pieczona 130.0g<br>chleb chrupki 20.00g; **(GLU)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Piątek 2026-01-16 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1987.3 kcal \| B 88.9 g \| T 57.6 g \| W 299.6 g \| SFA 23.3 g \| Cukry 68.3 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 49.6 g | Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g<br>pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)**<br>Bukiet warzyw 60.5g | jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)** | Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2251.6 kcal \| B 101.5 g \| T 111.2 g \| W 224.3 g \| SFA 47.0 g \| Cukry 71.2 g \| Sól 4.1 g \| Błonnik 26.3 g | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2090.6 kcal \| B 101.1 g \| T 120.5 g \| W 162.3 g \| SFA 39.8 g \| Cukry 29.3 g \| Sól 2.3 g \| Błonnik 26.2 g | Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2241.0 kcal \| B 99.5 g \| T 51.9 g \| W 361.0 g \| SFA 23.4 g \| Cukry 103.2 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 36.0 g | Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)**<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 180.0g | Jabłko pieczone 150.0g<br>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)** | Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Sobota 2026-01-17 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2183.0 kcal \| B 97.7 g \| T 79.9 g \| W 293.9 g \| SFA 30.9 g \| Cukry 49.4 g \| Sól 9.2 g \| Błonnik 50.8 g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | rzodkiewka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**<br>Kalafior z pary 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>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)** | chleb żytni razowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2123.8 kcal \| B 104.3 g \| T 92.6 g \| W 226.5 g \| SFA 44.9 g \| Cukry 72.9 g \| Sól 2.7 g \| Błonnik 20.1 g | Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1985.7 kcal \| B 102.3 g \| T 104.9 g \| W 172.0 g \| SFA 39.0 g \| Cukry 38.6 g \| Sól 2.6 g \| Błonnik 28.7 g | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2334.3 kcal \| B 91.4 g \| T 66.5 g \| W 357.1 g \| SFA 27.4 g \| Cukry 95.6 g \| Sól 8.1 g \| Błonnik 30.2 g | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Cukinia z pieca 199.9g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>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; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-18 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2128.3 kcal \| B 95.4 g \| T 65.7 g \| W 308.6 g \| SFA 27.1 g \| Cukry 51.1 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 50.1 g | Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)**<br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka wiosenna 130.1g **(JAJ, GOR)**<br>Brokuły z pary 60.0g | Pasta z soczewicy i słonecznika 20.0g<br>papryka czerwona, słodka 50.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)** | Słupki marchewki 80.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2189.1 kcal \| B 99.5 g \| T 108.2 g \| W 212.8 g \| SFA 46.1 g \| Cukry 72.6 g \| Sól 2.6 g \| Błonnik 17.1 g | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2065.5 kcal \| B 100.4 g \| T 120.4 g \| W 156.0 g \| SFA 39.9 g \| Cukry 35.7 g \| Sól 2.3 g \| Błonnik 23.7 g | Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2202.0 kcal \| B 93.8 g \| T 55.0 g \| W 349.3 g \| SFA 23.9 g \| Cukry 76.8 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 37.6 g | Dynia z pieca 100.0g<br>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)**<br>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Mus owocowy 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Szpinak z pieca 130.0g | Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb chrupki 20.00g; **(GLU)** | Jabłko pieczone 150.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g;<br>**(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-19 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2090.0 kcal \| B 80.7 g \| T 76.8 g \| W 295.8 g \| SFA 26.8 g \| Cukry 58.3 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 56.4 g | Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**<br>jabłko 150.00g; | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2284.5 kcal \| B 100.6 g \| T 110.2 g \| W 237.7 g \| SFA 47.0 g \| Cukry 84.9 g \| Sól 4.2 g \| Błonnik 24.0 g | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g | Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2043.4 kcal \| B 99.3 g \| T 113.6 g \| W 170.8 g \| SFA 31.7 g \| Cukry 36.5 g \| Sól 2.6 g \| Błonnik 25.1 g | Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** | Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2185.3 kcal \| B 83.8 g \| T 68.2 g \| W 323.4 g \| SFA 25.9 g \| Cukry 79.8 g \| Sól 7.9 g \| Błonnik 31.2 g | Cukinia z pieca 99.2g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g | Marchew z pieca 99.2g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | Jabłko pieczone 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-20 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2223.2 kcal \| B 92.5 g \| T 77.6 g \| W 309.9 g \| SFA 29.8 g \| Cukry 57.0 g \| Sól 9.1 g \| Błonnik 48.8 g | Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; hummus 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR, SEZ)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**<br>Kalafior z pary 60.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g **(GLU, MLE)** | Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA S5 PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2276.7 kcal \| B 104.7 g \| T 112.1 g \| W 223.9 g \| SFA 47.3 g \| Cukry 76.3 g \| Sól 3.8 g \| Błonnik 22.8 g | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g | Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA S5-V PŁYNNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1945.7 kcal \| B 102.9 g \| T 105.2 g \| W 157.6 g \| SFA 19.6 g \| Cukry 29.7 g \| Sól 2.2 g \| Błonnik 23.4 g | Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)** | Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)** | Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)** |
| DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2355.4 kcal \| B 91.9 g \| T 64.2 g \| W 369.1 g \| SFA 27.5 g \| Cukry 96.2 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 35.5 g | Twarożek chudy 80.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Dynia z pieca 130.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g **(GLU, MLE)** | Marchew z pieca 100.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-11 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2080.9 kcal \| B 81.7 g \| T 63.7 g \| W 300.1 g \| SFA 23.7 g \| Cukry 102.9 g \| Sól 5.0 g \| Błonnik 18.3 g | Kasza jaglana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka pieczona 100.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP. BEZMLECZNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1989.8 kcal \| B 65.2 g \| T 42.9 g \| W 351.2 g \| SFA 8.8 g \| Cukry 112.9 g \| Sól 6.0 g \| Błonnik 32.6 g | Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1993.2 kcal \| B 71.1 g \| T 45.7 g \| W 332.4 g \| SFA 8.3 g \| Cukry 118.5 g \| Sól 4.3 g \| Błonnik 24.8 g | Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka pieczona 100.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2150.8 kcal \| B 99.9 g \| T 54.1 g \| W 329.2 g \| SFA 23.4 g \| Cukry 95.4 g \| Sól 1.3 g \| Błonnik 27.6 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb niskosodowy 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<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca b/soli 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g<br>Szpinak z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-12 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. BEZGLUTENOWA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2147.4 kcal \| B 64.6 g \| T 71.0 g \| W 319.1 g \| SFA 25.4 g \| Cukry 53.1 g \| Sól 7.2 g \| Błonnik 19.8 g | Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** |
| DIETA SP. BEZMLECZNA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2206.2 kcal \| B 83.1 g \| T 59.1 g \| W 354.3 g \| SFA 13.8 g \| Cukry 53.1 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 34.5 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)** |
| DIETA S4 ALERGICZNA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2230.1 kcal \| B 69.6 g \| T 60.1 g \| W 360.4 g \| SFA 11.9 g \| Cukry 74.2 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 21.8 g | Ryż na napoju roślinnym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Burak z pieca 80.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)** |
| DIETA S7 NISKOSODOWA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2328.8 kcal \| B 102.0 g \| T 66.6 g \| W 348.5 g \| SFA 26.8 g \| Cukry 62.3 g \| Sól 1.5 g \| Błonnik 33.3 g | Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Burak z pieca 80.0g<br>chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-13 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2157.1 kcal \| B 86.7 g \| T 74.2 g \| W 291.2 g \| SFA 26.6 g \| Cukry 75.6 g \| Sól 6.4 g \| Błonnik 20.4 g | Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Duszona kapusta 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2142.8 kcal \| B 74.9 g \| T 50.6 g \| W 362.7 g \| SFA 10.1 g \| Cukry 82.9 g \| Sól 4.9 g \| Błonnik 35.3 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 399.9g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Duszona kapusta 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2170.2 kcal \| B 77.9 g \| T 56.5 g \| W 346.5 g \| SFA 10.3 g \| Cukry 88.4 g \| Sól 4.6 g \| Błonnik 29.5 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 540.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>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<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2128.6 kcal \| B 106.5 g \| T 56.2 g \| W 314.4 g \| SFA 22.7 g \| Cukry 70.5 g \| Sól 1.7 g \| Błonnik 31.6 g | Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g b/soli 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g<br>Marchew z pieca b/soli 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb niskosodowy 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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Środa 2026-01-14 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. BEZGLUTENOWA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2091.0 kcal \| B 65.5 g \| T 72.2 g \| W 300.5 g \| SFA 26.5 g \| Cukry 58.6 g \| Sól 7.2 g \| Błonnik 22.6 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron bezglutenowy 180.0g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP. BEZMLECZNA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2081.6 kcal \| B 61.0 g \| T 44.3 g \| W 377.8 g \| SFA 8.0 g \| Cukry 73.9 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 38.2 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Cukinia z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | banan 120.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2240.1 kcal \| B 54.3 g \| T 53.8 g \| W 391.6 g \| SFA 9.3 g \| Cukry 136.5 g \| Sól 5.0 g \| Błonnik 24.5 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Makaron bezglutenowy 180.0g<br>Kalafior z pary 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | banan 120.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2315.9 kcal \| B 85.9 g \| T 52.8 g \| W 390.8 g \| SFA 20.6 g \| Cukry 108.8 g \| Sól 1.1 g \| Błonnik 34.3 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary b/soli 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb niskosodowy 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; 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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Czwartek 2026-01-15 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2156.4 kcal \| B 66.5 g \| T 68.1 g \| W 324.0 g \| SFA 23.9 g \| Cukry 48.6 g \| Sól 9.0 g \| Błonnik 15.2 g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>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 300.0g<br>Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g **(SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g 160.0g **(JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, GOR, 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2219.7 kcal \| B 74.0 g \| T 48.5 g \| W 387.5 g \| SFA 9.4 g \| Cukry 50.2 g \| Sól 7.3 g \| Błonnik 29.9 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Dynia z pieca 150.0g | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)** |
| DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2258.5 kcal \| B 73.6 g \| T 56.1 g \| W 370.2 g \| SFA 10.3 g \| Cukry 74.7 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 15.6 g | Ryż na napoju roślinnym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g **(SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160.0g<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Dynia z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>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; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GOR, SEZ)** |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2279.3 kcal \| B 97.4 g \| T 54.1 g \| W 365.1 g \| SFA 22.7 g \| Cukry 64.4 g \| Sól 1.3 g \| Błonnik 27.8 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem b/soli 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g<br>Dynia z pieca b/soli 150.0g | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Piątek 2026-01-16 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2296.5 kcal \| B 73.8 g \| T 63.3 g \| W 363.6 g \| SFA 23.3 g \| Cukry 133.1 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 20.7 g | Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym bg 160.0g **(JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)**<br>banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP. BEZMLECZNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2110.1 kcal \| B 67.5 g \| T 41.0 g \| W 384.9 g \| SFA 7.5 g \| Cukry 92.7 g \| Sól 5.6 g \| Błonnik 38.4 g | Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2320.4 kcal \| B 56.6 g \| T 54.7 g \| W 409.3 g \| SFA 8.7 g \| Cukry 97.0 g \| Sól 4.1 g \| Błonnik 41.2 g | Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2421.9 kcal \| B 95.9 g \| T 56.2 g \| W 398.0 g \| SFA 22.9 g \| Cukry 105.1 g \| Sól 1.2 g \| Błonnik 40.1 g | Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150.0g<br>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g<br>Bukiet warzyw b/soli 180.1g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb niskosodowy 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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Sobota 2026-01-17 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. BEZGLUTENOWA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2271.8 kcal \| B 74.4 g \| T 80.2 g \| W 316.7 g \| SFA 27.2 g \| Cukry 52.7 g \| Sól 8.3 g \| Błonnik 17.7 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(JAJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g<br>**(JAJ, GOR)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(MLE, GOR, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;<br>**(SOJ, MLE, GOR, SEZ)** |
| DIETA SP. BEZMLECZNA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2390.8 kcal \| B 80.7 g \| T 74.5 g \| W 363.7 g \| SFA 13.1 g \| Cukry 60.1 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 29.7 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;<br>**(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g;<br>**(GLU, SOJ, GOR)** |
| DIETA S4 ALERGICZNA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2258.9 kcal \| B 70.2 g \| T 62.8 g \| W 358.0 g \| SFA 10.8 g \| Cukry 79.0 g \| Sól 6.0 g \| Błonnik 20.1 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;<br>**(GOR, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;<br>**(SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g;<br>**(SEZ)** |
| DIETA S7 NISKOSODOWA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2376.3 kcal \| B 103.7 g \| T 68.7 g \| W 349.4 g \| SFA 25.8 g \| Cukry 67.0 g \| Sól 1.5 g \| Błonnik 29.0 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g<br>Buraczki na ciepło b/soli 130.1g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, MLE)** | chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-18 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2135.6 kcal \| B 66.5 g \| T 61.6 g \| W 333.3 g \| SFA 22.7 g \| Cukry 113.1 g \| Sól 6.6 g \| Błonnik 20.3 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)** | Surówka wiosenna 130.1g **(JAJ, GOR)**<br>Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>ziemniaki 180.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP. BEZMLECZNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2320.4 kcal \| B 75.5 g \| T 64.2 g \| W 375.5 g \| SFA 17.6 g \| Cukry 103.4 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 30.9 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ, SEL, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Szpinak z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2147.3 kcal \| B 68.9 g \| T 48.9 g \| W 363.7 g \| SFA 10.2 g \| Cukry 129.7 g \| Sól 4.5 g \| Błonnik 22.0 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Szpinak z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2248.9 kcal \| B 99.3 g \| T 54.0 g \| W 355.1 g \| SFA 24.5 g \| Cukry 117.8 g \| Sól 1.6 g \| Błonnik 28.6 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach b/soli 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)**<br>Szpinak z pieca b/soli 130.0g | chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-19 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. BEZGLUTENOWA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2147.0 kcal \| B 61.3 g \| T 74.4 g \| W 316.1 g \| SFA 23.4 g \| Cukry 61.7 g \| Sól 6.6 g \| Błonnik 20.9 g | Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** |
| DIETA SP. BEZMLECZNA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2124.9 kcal \| B 72.0 g \| T 55.9 g \| W 352.0 g \| SFA 9.4 g \| Cukry 62.5 g \| Sól 6.6 g \| Błonnik 31.5 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)** |
| DIETA S4 ALERGICZNA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2208.2 kcal \| B 58.8 g \| T 66.9 g \| W 352.6 g \| SFA 10.4 g \| Cukry 83.4 g \| Sól 6.3 g \| Błonnik 23.2 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)** |
| DIETA S7 NISKOSODOWA<br>11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2231.6 kcal \| B 92.1 g \| T 63.4 g \| W 342.1 g \| SFA 22.4 g \| Cukry 71.0 g \| Sól 1.2 g \| Błonnik 32.0 g | Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 80.0g **(SEL)**<br>pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca b/soli 80.1g<br>Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g<br>Buraczki na ciepło b/soli 150.0g<br>Sos warzywny b/soli 80.0g **(MLE, SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>pieczywo niskosodowe 150.00g; 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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-20 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. BEZGLUTENOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2254.5 kcal \| B 79.7 g \| T 80.8 g \| W 307.3 g \| SFA 27.3 g \| Cukry 60.6 g \| Sól 8.2 g \| Błonnik 18.2 g | Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Makaron bezglutenowy 180.0g<br>Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 80.0g **(RYB, MLE, GOR)**<br>chleb bezglutenowy 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)** |
| DIETA SP. BEZMLECZNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2274.1 kcal \| B 82.5 g \| T 64.9 g \| W 356.1 g \| SFA 11.8 g \| Cukry 65.4 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 33.7 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Mus owocowy 150.0g<br>kajzerka 50.00g; **(GLU)** |
| DIETA S4 ALERGICZNA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2158.2 kcal \| B 68.6 g \| T 57.4 g \| W 347.9 g \| SFA 10.7 g \| Cukry 89.6 g \| Sól 5.3 g \| Błonnik 20.8 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Makaron bezglutenowy 180.0g<br>Dynia z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA S7 NISKOSODOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2282.3 kcal \| B 102.7 g \| T 59.1 g \| W 349.5 g \| SFA 24.2 g \| Cukry 75.8 g \| Sól 1.6 g \| Błonnik 28.4 g | Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m b/soli 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami b/soli 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)**<br>Dynia z pieca b/soli 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-11 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2022.9 kcal \| B 52.3 g \| T 53.7 g \| W 340.6 g \| SFA 18.5 g \| Cukry 121.3 g \| Sól 5.0 g \| Błonnik 24.9 g | Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2385.3 kcal \| B 108.7 g \| T 64.6 g \| W 356.1 g \| SFA 28.4 g \| Cukry 122.6 g \| Sól 5.8 g \| Błonnik 28.9 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca (90g) 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2193.8 kcal \| B 82.3 g \| T 70.2 g \| W 332.0 g \| SFA 24.7 g \| Cukry 108.7 g \| Sól 5.4 g \| Błonnik 45.0 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 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<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)**<br>Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g **(SOJ, GOR)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2138.0 kcal \| B 53.7 g \| T 60.6 g \| W 369.8 g \| SFA 8.8 g \| Cukry 117.5 g \| Sól 5.6 g \| Błonnik 52.7 g | Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 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<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400.0g **(SEL)**<br>Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g **(SOJ, GOR)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 150.00g; hummus 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)** | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-12 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2149.1 kcal \| B 44.9 g \| T 62.7 g \| W 359.8 g \| SFA 20.7 g \| Cukry 75.3 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 25.1 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Burak z pieca 80.0g<br>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<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** |
| DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2435.4 kcal \| B 100.8 g \| T 68.4 g \| W 369.9 g \| SFA 28.4 g \| Cukry 79.8 g \| Sól 8.2 g \| Błonnik 36.2 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Burak z pieca 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2189.1 kcal \| B 84.2 g \| T 64.5 g \| W 336.4 g \| SFA 28.9 g \| Cukry 53.7 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 41.1 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g **(GLU, SO2)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP. WEGAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2127.3 kcal \| B 49.7 g \| T 58.6 g \| W 374.3 g \| SFA 7.8 g \| Cukry 71.3 g \| Sól 4.9 g \| Błonnik 47.5 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g **(GLU, SO2)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)** | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-13 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2018.3 kcal \| B 56.3 g \| T 52.7 g \| W 337.3 g \| SFA 17.6 g \| Cukry 88.9 g \| Sól 5.3 g \| Błonnik 27.3 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g<br>Udzik w sosie koperkowym (mięso 50g) 120.2g **(SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z tuńczyka i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2369.5 kcal \| B 113.9 g \| T 68.6 g \| W 340.0 g \| SFA 27.6 g \| Cukry 89.5 g \| Sól 8.2 g \| Błonnik 32.7 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2110.7 kcal \| B 59.4 g \| T 55.0 g \| W 361.8 g \| SFA 20.5 g \| Cukry 74.5 g \| Sól 5.6 g \| Błonnik 39.1 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP. WEGAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2024.0 kcal \| B 43.4 g \| T 44.1 g \| W 380.8 g \| SFA 7.3 g \| Cukry 86.8 g \| Sól 4.3 g \| Błonnik 41.5 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Marchew z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Środa 2026-01-14 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2311.7 kcal \| B 41.6 g \| T 63.2 g \| W 403.8 g \| SFA 21.3 g \| Cukry 122.2 g \| Sól 6.7 g \| Błonnik 29.3 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**<br>Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2553.4 kcal \| B 111.6 g \| T 64.9 g \| W 398.6 g \| SFA 30.8 g \| Cukry 105.9 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 35.6 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Gruszka pieczona 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; 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. WEGETARIAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2209.6 kcal \| B 74.5 g \| T 76.6 g \| W 328.4 g \| SFA 27.2 g \| Cukry 57.2 g \| Sól 6.0 g \| Błonnik 45.4 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 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<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g<br>chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 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. WEGAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2036.8 kcal \| B 47.8 g \| T 56.9 g \| W 355.7 g \| SFA 8.2 g \| Cukry 76.9 g \| Sól 4.8 g \| Błonnik 53.7 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 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<br>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g<br>chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | banan 120.00g; |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Czwartek 2026-01-15 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2196.6 kcal \| B 46.9 g \| T 58.3 g \| W 375.4 g \| SFA 19.8 g \| Cukry 76.5 g \| Sól 6.2 g \| Błonnik 16.9 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g **(SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym (50g) 130.1g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Dynia z pieca 150.0g | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2422.7 kcal \| B 107.0 g \| T 59.4 g \| W 377.8 g \| SFA 25.2 g \| Cukry 79.4 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 26.8 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**<br>Dynia z pieca 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; 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 SP. WEGETARIAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2068.6 kcal \| B 73.6 g \| T 53.0 g \| W 340.2 g \| SFA 22.0 g \| Cukry 57.4 g \| Sól 6.1 g \| Błonnik 31.3 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/jaj 100.2g **(GLU)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP. WEGAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2009.4 kcal \| B 42.6 g \| T 47.9 g \| W 368.9 g \| SFA 7.1 g \| Cukry 64.4 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 32.8 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/jaj 100.2g **(GLU)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g | Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Piątek 2026-01-16 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2282.8 kcal \| B 55.5 g \| T 51.7 g \| W 406.6 g \| SFA 17.7 g \| Cukry 148.3 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 26.0 g | Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>Pulpety z dorsza (80g) w sosie pomidorowo-warzywnym 139.7g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>banan 120.00g; | Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2497.7 kcal \| B 103.5 g \| T 56.9 g \| W 408.4 g \| SFA 25.3 g \| Cukry 148.7 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 32.9 g | Twarożek waniliowy 100.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**<br>banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2437.2 kcal \| B 74.8 g \| T 63.1 g \| W 409.5 g \| SFA 21.2 g \| Cukry 80.0 g \| Sól 5.4 g \| Błonnik 51.2 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g<br>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<br>Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Hummus buraczany 70.0g **(SEZ)**<br>Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP. WEGAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2320.9 kcal \| B 56.3 g \| T 48.2 g \| W 433.0 g \| SFA 7.2 g \| Cukry 94.6 g \| Sól 4.2 g \| Błonnik 52.7 g | Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Bukiet warzyw 130.0g<br>banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Hummus buraczany 70.0g **(SEZ)**<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Sobota 2026-01-17 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2199.9 kcal \| B 47.7 g \| T 65.3 g \| W 360.3 g \| SFA 20.3 g \| Cukry 79.6 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 20.5 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)** |
| DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2521.2 kcal \| B 104.9 g \| T 75.3 g \| W 370.0 g \| SFA 28.8 g \| Cukry 84.4 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 29.6 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |
| DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2262.9 kcal \| B 78.9 g \| T 71.1 g \| W 343.8 g \| SFA 23.6 g \| Cukry 54.1 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 31.5 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g **(SEL)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2129.9 kcal \| B 52.4 g \| T 58.8 g \| W 368.5 g \| SFA 8.0 g \| Cukry 68.7 g \| Sól 4.7 g \| Błonnik 38.7 g | Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g **(SEL)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>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<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-18 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2234.7 kcal \| B 50.8 g \| T 52.3 g \| W 397.6 g \| SFA 18.2 g \| Cukry 134.4 g \| Sól 5.0 g \| Błonnik 25.6 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)**<br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Szpinak z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |
| DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2454.7 kcal \| B 108.4 g \| T 64.2 g \| W 372.6 g \| SFA 29.6 g \| Cukry 139.1 g \| Sól 5.7 g \| Błonnik 28.3 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 230.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Szpinak z pieca 130.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2096.3 kcal \| B 74.0 g \| T 56.6 g \| W 343.4 g \| SFA 24.1 g \| Cukry 105.1 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 46.1 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)**<br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Szpinak z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2161.5 kcal \| B 54.8 g \| T 60.3 g \| W 377.5 g \| SFA 8.5 g \| Cukry 66.8 g \| Sól 6.3 g \| Błonnik 58.8 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)**<br>Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Szpinak z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kisiel owocowy 200.0g<br>chrupki kukurydziane 12.00g; |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-19 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2187.2 kcal \| B 46.9 g \| T 69.8 g \| W 351.9 g \| SFA 19.9 g \| Cukry 83.3 g \| Sól 6.3 g \| Błonnik 23.2 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Piers z kurczaka panierowana w ziolach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na cieplo 150.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)** | chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)** |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2378.7 kcal \| B 111.7 g \| T 64.7 g \| W 352.3 g \| SFA 25.8 g \| Cukry 86.9 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 32.2 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 123.3g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Jabłko pieczone 150.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2116.8 kcal \| B 70.0 g \| T 63.5 g \| W 335.0 g \| SFA 22.8 g \| Cukry 64.5 g \| Sól 5.6 g \| Błonnik 35.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>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<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/jaj 80.0g **(GLU)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP. WEGAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2054.6 kcal \| B 44.1 g \| T 58.8 g \| W 358.1 g \| SFA 7.6 g \| Cukry 77.3 g \| Sól 4.9 g \| Błonnik 35.3 g | Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet warzywny b/jaj 80.0g **(GLU)**<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Ziemniaki gotowane 200.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)** | jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-20 | I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek nocny |
|---|---|---|---|---|
| DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2246.3 kcal \| B 57.1 g \| T 64.2 g \| W 369.8 g \| SFA 21.6 g \| Cukry 95.1 g \| Sól 5.9 g \| Błonnik 26.7 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.1g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (90g) 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Dynia z pieca 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)** | Mus owocowy 150.0g<br>chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2564.7 kcal \| B 114.8 g \| T 72.6 g \| W 379.5 g \| SFA 29.4 g \| Cukry 92.3 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 33.1 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 100.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (120g) 230.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g<br>Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2230.1 kcal \| B 83.6 g \| T 67.5 g \| W 340.8 g \| SFA 30.8 g \| Cukry 62.0 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 38.3 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Sos neapolitański z cieciorką 200.0g **(GLU, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP. WEGAŃSKA 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2088.4 kcal \| B 48.5 g \| T 51.3 g \| W 377.6 g \| SFA 7.8 g \| Cukry 74.2 g \| Sól 5.3 g \| Błonnik 43.5 g | Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g **(SEL)**<br>Sos neapolitański z cieciorką 200.0g **(GLU, SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta warzywna 100.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)** | Mus owocowy 150.0g<br>wafle ryżowe naturalne 20.00g; |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-11 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1432.2 kcal \| B 60.0 g \| T 48.4 g \| W 196.3 g \| SFA 19.1 g \| Cukry 88.3 g \| Sól 2.1 g \| Błonnik 14.2 g | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | banan 120.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 200.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 100.0g<br>Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)** | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D2 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1419.8 kcal \| B 58.4 g \| T 48.2 g \| W 195.9 g \| SFA 18.6 g \| Cukry 91.9 g \| Sól 2.1 g \| Błonnik 16.2 g | Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | banan 120.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 300.1g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 120.0g<br>Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)** | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D3 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1962.9 kcal \| B 76.0 g \| T 69.3 g \| W 268.7 g \| SFA 28.1 g \| Cukry 128.3 g \| Sól 2.9 g \| Błonnik 20.4 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | banan 120.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 140.0g<br>Surówka meksykańska 130.0g **(JAJ)** | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2458.6 kcal \| B 101.6 g \| T 84.7 g \| W 335.3 g \| SFA 34.1 g \| Cukry 131.6 g \| Sól 4.7 g \| Błonnik 26.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** | banan 120.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)** | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-12 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1362.9 kcal \| B 57.8 g \| T 43.7 g \| W 194.4 g \| SFA 18.2 g \| Cukry 57.0 g \| Sól 3.5 g \| Błonnik 20.6 g | Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Barszcz biały 200.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 100.0g | Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)** | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>Słupki marchewki 40.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA D2 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1349.7 kcal \| B 56.1 g \| T 44.0 g \| W 192.9 g \| SFA 17.8 g \| Cukry 54.9 g \| Sól 3.5 g \| Błonnik 22.7 g | Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Barszcz biały 300.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 100.0g | Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)** | Słupki marchewki 50.0g<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA D3 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1834.8 kcal \| B 72.2 g \| T 60.4 g \| W 263.9 g \| SFA 25.8 g \| Cukry 74.3 g \| Sól 5.2 g \| Błonnik 28.3 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz biały 300.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA D4 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2330.8 kcal \| B 89.9 g \| T 64.7 g \| W 364.6 g \| SFA 26.7 g \| Cukry 76.8 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 37.6 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | mandarynka 1 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz biały 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Fasolka szparagowa parowana 149.9g | Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-13 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1391.4 kcal \| B 70.1 g \| T 44.3 g \| W 186.1 g \| SFA 17.3 g \| Cukry 49.2 g \| Sól 3.9 g \| Błonnik 16.9 g | Płatki jęczmienne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | Koktajl brzoskwiniowy 150.0g<br>**(MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa minestrone 200.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 100.0g<br>Marchew z pieca 100.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g<br>**(SOJ, MLE, SEL)** | Pasta z makreli i twarogu 30.0g<br>**(RYB, MLE)**<br>Kasza manna na mleku 150.0g<br>**(GLU, MLE)**<br>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;<br>**(GLU, MLE)** |
| DIETA D2 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1359.1 kcal \| B 68.4 g \| T 44.3 g \| W 180.6 g \| SFA 16.8 g \| Cukry 47.1 g \| Sól 3.9 g \| Błonnik 18.8 g | Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | Koktajl brzoskwiniowy 150.0g<br>**(MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa minestrone 300.1g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 120.0g<br>Marchew z pieca 100.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g<br>**(SOJ, MLE, SEL)** | Pasta z makreli i twarogu 30.0g<br>**(RYB, MLE)**<br>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;<br>**(GLU, MLE)** |
| DIETA D3 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1768.9 kcal \| B 82.9 g \| T 59.6 g \| W 236.2 g \| SFA 24.6 g \| Cukry 66.2 g \| Sól 5.1 g \| Błonnik 22.7 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | Koktajl brzoskwiniowy 150.0g<br>**(MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 300.1g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 140.0g<br>Marchew z pieca 130.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g<br>**(SOJ, MLE, SEL)** | Pasta z makreli i twarogu 40.0g<br>**(RYB, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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;<br>**(GLU, MLE)** |
| DIETA D4 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2328.0 kcal \| B 111.1 g \| T 68.7 g \| W 331.6 g \| SFA 27.0 g \| Cukry 70.7 g \| Sól 8.0 g \| Błonnik 32.0 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | Koktajl brzoskwiniowy 150.0g<br>**(MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa minestrone 400.1g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 150.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g<br>**(SOJ, MLE, SEL)** | Pasta z makreli i twarogu 100.0g<br>**(RYB, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g;<br>**(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Środa 2026-01-14 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1440.0 kcal \| B 56.2 g \| T 43.7 g \| W 217.9 g \| SFA 18.9 g \| Cukry 71.8 g \| Sól 3.3 g \| Błonnik 22.1 g | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa z żółtym grochem 200.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g **(MLE)**<br>Makaron 100.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g | Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D2 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1438.5 kcal \| B 56.0 g \| T 44.1 g \| W 218.1 g \| SFA 18.3 g \| Cukry 68.9 g \| Sól 3.3 g \| Błonnik 24.6 g | Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 300.1g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g **(MLE)**<br>Makaron 120.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 100.0g | Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D3 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1862.2 kcal \| B 69.2 g \| T 60.0 g \| W 277.0 g \| SFA 26.3 g \| Cukry 87.4 g \| Sól 4.4 g \| Błonnik 28.1 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 300.1g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180.0g **(MLE)**<br>Makaron 140.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g | Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D4 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2386.1 kcal \| B 88.9 g \| T 66.1 g \| W 379.2 g \| SFA 27.7 g \| Cukry 90.6 g \| Sól 7.0 g \| Błonnik 37.8 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | gruszka 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z żółtym grochem 400.1g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 180.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 150.0g | Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150.0g | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Czwartek 2026-01-15 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1386.6 kcal \| B 56.2 g \| T 44.2 g \| W 196.5 g \| SFA 18.1 g \| Cukry 36.1 g \| Sól 3.3 g \| Błonnik 15.2 g | Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Rosół z makaronem 200.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 140.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 100.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g | mandarynka 1 szt 100.00g; | Pasztet warzywny z natką pietruszki 30.0g **(GLU, JAJ)**<br>Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D2 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1390.4 kcal \| B 56.4 g \| T 44.1 g \| W 198.6 g \| SFA 17.4 g \| Cukry 33.8 g \| Sól 3.4 g \| Błonnik 17.0 g | Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 300.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 140.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 120.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g | mandarynka 1 szt 100.00g; | Pasztet warzywny z natką pietruszki 30.0g **(GLU, JAJ)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D3 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1862.4 kcal \| B 70.4 g \| T 60.5 g \| W 267.2 g \| SFA 25.2 g \| Cukry 52.2 g \| Sól 4.9 g \| Błonnik 20.6 g | Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 300.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 140.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g | mandarynka 1 szt 100.00g; | Pasztet warzywny z natką pietruszki 40.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D4 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2443.7 kcal \| B 93.9 g \| T 69.2 g \| W 373.9 g \| SFA 29.4 g \| Cukry 55.5 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 29.7 g | Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g | mandarynka 1 szt 100.00g; | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Piątek 2026-01-16 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1460.3 kcal \| B 61.5 g \| T 37.8 g \| W 227.0 g \| SFA 16.0 g \| Cukry 93.2 g \| Sól 3.4 g \| Błonnik 17.3 g | Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Krupnik jaglany 200.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 100.0g<br>Surówka colesław 100.0g **(JAJ, GOR)** | banan 120.00g; | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D2 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1460.0 kcal \| B 60.1 g \| T 37.9 g \| W 229.0 g \| SFA 15.5 g \| Cukry 96.5 g \| Sól 3.5 g \| Błonnik 19.3 g | Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 300.1g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 120.0g<br>Surówka colesław 100.0g **(JAJ, GOR)** | banan 120.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D3 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1879.8 kcal \| B 73.4 g \| T 52.7 g \| W 289.5 g \| SFA 23.2 g \| Cukry 121.9 g \| Sól 4.5 g \| Błonnik 23.5 g | Twarożek waniliowy 40.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 300.1g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 150.1g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 140.0g<br>Surówka colesław 129.9g **(JAJ, GOR)** | banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA D4 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2431.8 kcal \| B 95.5 g \| T 57.2 g \| W 399.7 g \| SFA 24.5 g \| Cukry 140.5 g \| Sól 6.8 g \| Błonnik 32.6 g | Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 400.1g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka colesław 150.1g **(JAJ, GOR)** | banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Sobota 2026-01-17 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1410.5 kcal \| B 64.4 g \| T 49.4 g \| W 183.9 g \| SFA 18.9 g \| Cukry 42.3 g \| Sól 3.0 g \| Błonnik 13.8 g | Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Twarożek z brzoskwinią 30.0g **(MLE)**<br>chleb chrupki 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa śródziemnomorska 200.0g **(MLE, SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 100.0g<br>Buraczki na ciepło 100.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>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)** | ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |
| DIETA D2 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1400.5 kcal \| B 63.3 g \| T 49.5 g \| W 183.0 g \| SFA 18.4 g \| Cukry 40.1 g \| Sól 3.0 g \| Błonnik 15.5 g | Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Twarożek z brzoskwinią 30.0g **(MLE)**<br>chleb chrupki 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska 300.1g **(MLE, SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 120.0g<br>Buraczki na ciepło 100.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>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)** | ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |
| DIETA D3 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1882.3 kcal \| B 77.6 g \| T 65.4 g \| W 254.5 g \| SFA 26.1 g \| Cukry 60.0 g \| Sól 4.1 g \| Błonnik 18.7 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>biała rzodkiew 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Twarożek z brzoskwinią 30.0g **(MLE)**<br>chleb chrupki 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska 300.1g **(MLE, SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 140.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 40.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |
| DIETA D4 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2502.3 kcal \| B 105.9 g \| T 76.3 g \| W 361.1 g \| SFA 29.1 g \| Cukry 68.2 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 27.7 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Twarożek z brzoskwinią 30.0g **(MLE)**<br>chleb chrupki 10.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-18 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1526.0 kcal \| B 65.3 g \| T 52.7 g \| W 205.5 g \| SFA 22.7 g \| Cukry 82.6 g \| Sól 3.8 g \| Błonnik 15.4 g | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)**<br>ogórek kiszony 40.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)** | pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Barszcz czerwony 200.0g **(MLE, SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 140.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)**<br>Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g **(JAJ, GOR)** | Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)** | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D2 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1513.0 kcal \| B 63.8 g \| T 52.8 g \| W 204.2 g \| SFA 22.2 g \| Cukry 80.6 g \| Sól 4.1 g \| Błonnik 17.0 g | Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)**<br>ogórek kiszony 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)** | pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Barszcz czerwony 300.0g **(MLE, SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 140.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)**<br>Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g **(JAJ, GOR)** | Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)** | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D3 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1885.6 kcal \| B 75.7 g \| T 69.1 g \| W 250.3 g \| SFA 30.3 g \| Cukry 96.6 g \| Sól 4.5 g \| Błonnik 19.8 g | Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)**<br>ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)** | pomarańcza 1/2 szt 100.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony 300.0g **(MLE, SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 180.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)**<br>Surówka wiosenna 130.1g **(JAJ, GOR)** | Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2473.6 kcal \| B 99.9 g \| T 77.4 g \| W 359.3 g \| SFA 33.2 g \| Cukry 105.8 g \| Sól 6.6 g \| Błonnik 30.2 g | Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)** | pomarańcza 1/2 szt 150.00g; | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony 400.0g **(MLE, SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)** | Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-19 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1365.9 kcal \| B 53.6 g \| T 44.9 g \| W 196.2 g \| SFA 16.6 g \| Cukry 52.3 g \| Sól 3.0 g \| Błonnik 19.1 g | Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g **(SEL)**<br>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)** | ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 200.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>Sos warzywny 50.0g **(MLE, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 100.0g | gruszka 150.00g; | Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D2 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1377.1 kcal \| B 52.6 g \| T 46.4 g \| W 198.0 g \| SFA 16.3 g \| Cukry 51.0 g \| Sól 3.1 g \| Błonnik 21.9 g | Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g **(SEL)**<br>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)** | ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 300.1g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g<br>Buraczki na ciepło 100.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 120.0g | gruszka 150.00g; | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D3 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1901.3 kcal \| B 69.5 g \| T 64.8 g \| W 273.4 g \| SFA 24.5 g \| Cukry 72.4 g \| Sól 4.6 g \| Błonnik 27.2 g | Płatki pszenne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40.0g **(SEL)**<br>pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g<br>Ziemniaki gotowane 140.0g<br>Buraczki na ciepło 130.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** | gruszka 150.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA D4 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2366.5 kcal \| B 84.2 g \| T 70.3 g \| W 367.3 g \| SFA 24.9 g \| Cukry 76.5 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 36.6 g | Płatki pszenne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 150.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** | gruszka 150.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-20 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA D1 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1469.1 kcal \| B 63.8 g \| T 50.0 g \| W 201.7 g \| SFA 20.9 g \| Cukry 51.9 g \| Sól 3.5 g \| Błonnik 21.0 g | Płatki jęczmienne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek 30.1g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 250.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 200.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 100.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D2 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1447.7 kcal \| B 62.1 g \| T 50.2 g \| W 198.5 g \| SFA 20.4 g \| Cukry 49.4 g \| Sól 3.5 g \| Błonnik 23.1 g | Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)**<br>Twarożek 30.1g **(MLE)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)** | Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)** | Kompot wieloowocowy b/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 300.1g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 100.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D3 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 1961.1 kcal \| B 81.1 g \| T 68.9 g \| W 268.5 g \| SFA 29.2 g \| Cukry 71.8 g \| Sól 4.8 g \| Błonnik 28.5 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 40.0g **(MLE)**<br>rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Budyń waniliowy 150.0g **(MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA D4 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2442.7 kcal \| B 102.0 g \| T 72.4 g \| W 364.0 g \| SFA 30.3 g \| Cukry 74.3 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 36.2 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Budyń waniliowy 150.0g **(MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)** | Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-11 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2257.0 kcal \| B 101.4 g \| T 61.4 g \| W 338.9 g \| SFA 27.0 g \| Cukry 118.0 g \| Sól 5.6 g \| Błonnik 30.5 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 160.0g<br>Szpinak z pieca 130.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2486.5 kcal \| B 107.8 g \| T 67.2 g \| W 377.9 g \| SFA 30.4 g \| Cukry 123.0 g \| Sól 6.3 g \| Błonnik 33.0 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Szpinak z pieca 130.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2544.6 kcal \| B 110.1 g \| T 67.8 g \| W 388.9 g \| SFA 30.6 g \| Cukry 123.2 g \| Sól 6.6 g \| Błonnik 33.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Szpinak z pieca 130.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 KARMIĄCEJ 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2544.6 kcal \| B 110.1 g \| T 67.8 g \| W 388.9 g \| SFA 30.6 g \| Cukry 123.2 g \| Sól 6.6 g \| Błonnik 33.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400.0g **(SEL)**<br>Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Szpinak z pieca 130.0g<br>Marchew z pieca 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-12 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2250.6 kcal \| B 90.8 g \| T 66.5 g \| W 339.9 g \| SFA 26.9 g \| Cukry 70.8 g \| Sól 8.1 g \| Błonnik 38.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Jogurt z musem jabłkowym 150.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2502.1 kcal \| B 98.5 g \| T 69.3 g \| W 390.5 g \| SFA 27.7 g \| Cukry 77.6 g \| Sól 8.7 g \| Błonnik 41.3 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Jogurt z musem jabłkowym 200.0g **(MLE)**<br>płatki owsiane 15.00g; **(GLU)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2595.8 kcal \| B 101.7 g \| T 71.0 g \| W 407.3 g \| SFA 28.1 g \| Cukry 77.9 g \| Sól 9.2 g \| Błonnik 42.4 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Jogurt z musem jabłkowym 200.0g **(MLE)**<br>płatki owsiane 15.00g; **(GLU)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |
| DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2595.8 kcal \| B 101.7 g \| T 71.0 g \| W 407.3 g \| SFA 28.1 g \| Cukry 77.9 g \| Sól 9.2 g \| Błonnik 42.4 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)**<br>Surówka koperkowa 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Fasolka szparagowa parowana 130.0g | Jogurt z musem jabłkowym 200.0g **(MLE)**<br>płatki owsiane 15.00g; **(GLU)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Słupki marchewki 80.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-13 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2290.9 kcal \| B 109.0 g \| T 70.3 g \| W 322.3 g \| SFA 26.6 g \| Cukry 72.2 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 35.5 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 160.0g<br>Marchew z pieca 130.0g<br>Szpinak z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2486.5 kcal \| B 117.1 g \| T 73.5 g \| W 357.0 g \| SFA 27.5 g \| Cukry 73.6 g \| Sól 8.5 g \| Błonnik 38.0 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Marchew z pieca 130.0g<br>Szpinak z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2552.7 kcal \| B 118.9 g \| T 73.8 g \| W 371.4 g \| SFA 27.6 g \| Cukry 73.9 g \| Sól 8.7 g \| Błonnik 39.0 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Marchew z pieca 130.0g<br>Szpinak z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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 KARMIĄCEJ 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2552.7 kcal \| B 118.9 g \| T 73.8 g \| W 371.4 g \| SFA 27.6 g \| Cukry 73.9 g \| Sól 8.7 g \| Błonnik 39.0 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa b/m 400.0g **(SEL)**<br>Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g **(SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Marchew z pieca 130.0g<br>Szpinak z pieca 60.0g | Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** | Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Środa 2026-01-14 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2216.4 kcal \| B 85.7 g \| T 68.7 g \| W 331.0 g \| SFA 28.7 g \| Cukry 66.9 g \| Sól 7.1 g \| Błonnik 34.8 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 160.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2448.0 kcal \| B 93.2 g \| T 71.2 g \| W 376.8 g \| SFA 29.3 g \| Cukry 67.6 g \| Sól 7.9 g \| Błonnik 37.0 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 220.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2506.1 kcal \| B 95.4 g \| T 71.8 g \| W 387.8 g \| SFA 29.4 g \| Cukry 67.8 g \| Sól 8.3 g \| Błonnik 37.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 220.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2506.1 kcal \| B 95.4 g \| T 71.8 g \| W 387.8 g \| SFA 29.4 g \| Cukry 67.8 g \| Sól 8.3 g \| Błonnik 37.7 g | Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)**<br>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g **(MLE)**<br>Makaron 220.0g **(GLU)**<br>Surówka z marchewki i jabłka 130.0g<br>Kalafior z pary 60.0g | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Czwartek 2026-01-15 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2250.4 kcal \| B 94.2 g \| T 59.9 g \| W 349.7 g \| SFA 25.0 g \| Cukry 55.7 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 33.5 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g<br>Dynia z pieca 130.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g | Koktajl porzeczkowy z płatkami jęczmiennymi 150.2g **(GLU, MLE)** | Pasztet warzywny z natką pietruszki 60.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2439.5 kcal \| B 99.1 g \| T 61.1 g \| W 390.5 g \| SFA 25.2 g \| Cukry 56.4 g \| Sól 8.2 g \| Błonnik 35.7 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g<br>Dynia z pieca 130.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g | Koktajl porzeczkowy z płatkami jęczmiennymi 150.2g **(GLU, MLE)** | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2549.2 kcal \| B 105.9 g \| T 63.1 g \| W 407.6 g \| SFA 26.2 g \| Cukry 60.0 g \| Sól 8.5 g \| Błonnik 37.5 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g<br>Dynia z pieca 130.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g | Koktajl porzeczkowy z płatkami jęczmiennymi 200.0g **(GLU, MLE)** | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2516.5 kcal \| B 104.2 g \| T 62.3 g \| W 402.2 g \| SFA 25.8 g \| Cukry 57.3 g \| Sól 8.4 g \| Błonnik 36.3 g | Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>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)** | rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, MLE)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**<br>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g<br>Dynia z pieca 130.0g<br>Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g | Koktajl porzeczkowy z płatkami jęczmiennymi 150.0g **(GLU, MLE)** | Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Piątek 2026-01-16 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2260.3 kcal \| B 93.7 g \| T 58.3 g \| W 357.0 g \| SFA 23.3 g \| Cukry 90.3 g \| Sól 6.5 g \| Błonnik 35.7 g | Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g<br>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 160.0g<br>Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Bukiet warzyw 130.1g | banan 120.00g; | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2482.8 kcal \| B 100.5 g \| T 59.6 g \| W 403.0 g \| SFA 23.6 g \| Cukry 91.2 g \| Sól 7.4 g \| Błonnik 39.6 g | Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.0g<br>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Bukiet warzyw 130.1g | banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2577.2 kcal \| B 103.4 g \| T 61.5 g \| W 420.2 g \| SFA 23.7 g \| Cukry 92.1 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 41.8 g | Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g<br>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Bukiet warzyw 130.1g | banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |
| DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2577.2 kcal \| B 103.4 g \| T 61.5 g \| W 420.2 g \| SFA 23.7 g \| Cukry 92.1 g \| Sól 7.6 g \| Błonnik 41.8 g | Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)**<br>Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g<br>pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**<br>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**<br>Ziemniaki gotowane 200.0g<br>Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Bukiet warzyw 130.1g | banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** | kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Sobota 2026-01-17 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2335.2 kcal \| B 99.0 g \| T 73.6 g \| W 333.7 g \| SFA 27.8 g \| Cukry 63.1 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 30.5 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 160.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g<br>Kalafior z pary 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2502.6 kcal \| B 104.8 g \| T 75.1 g \| W 367.4 g \| SFA 28.2 g \| Cukry 63.6 g \| Sól 7.8 g \| Błonnik 32.3 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g<br>Kalafior z pary 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2631.3 kcal \| B 110.0 g \| T 77.6 g \| W 389.2 g \| SFA 29.1 g \| Cukry 68.0 g \| Sól 8.3 g \| Błonnik 33.2 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g<br>Kalafior z pary 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |
| DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2631.3 kcal \| B 110.0 g \| T 77.6 g \| W 389.2 g \| SFA 29.1 g \| Cukry 68.0 g \| Sól 8.3 g \| Błonnik 33.2 g | Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)** | rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**<br>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)**<br>Ryż z olejem rzepakowym 200.0g<br>Buraczki na ciepło 130.1g<br>Kalafior z pary 60.0g | Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)** | Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Niedziela 2026-01-18 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2277.3 kcal \| B 93.8 g \| T 60.0 g \| W 353.2 g \| SFA 26.5 g \| Cukry 115.3 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 32.4 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)**<br>Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Brokuły z pary 130.0g | Kisiel owocowy 150.0g<br>pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2458.2 kcal \| B 101.6 g \| T 61.9 g \| W 387.3 g \| SFA 27.2 g \| Cukry 116.4 g \| Sól 7.5 g \| Błonnik 34.5 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Brokuły z pary 130.0g | Kisiel owocowy 150.0g<br>pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2565.6 kcal \| B 105.0 g \| T 63.0 g \| W 409.1 g \| SFA 27.4 g \| Cukry 119.2 g \| Sól 7.9 g \| Błonnik 36.1 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)**<br>Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Brokuły z pary 130.0g | Kisiel owocowy 200.0g<br>pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 KARMIĄCEJ 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2565.6 kcal \| B 105.0 g \| T 63.0 g \| W 409.1 g \| SFA 27.4 g \| Cukry 119.2 g \| Sól 7.9 g \| Błonnik 36.1 g | Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g **(GLU, MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)** | pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**<br>Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)**<br>Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)**<br>Brokuły z pary 130.0g | Kisiel owocowy 200.0g<br>pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Poniedziałek 2026-01-19 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2287.9 kcal \| B 87.4 g \| T 74.8 g \| W 337.1 g \| SFA 25.4 g \| Cukry 81.7 g \| Sól 6.9 g \| Błonnik 41.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**<br>jabłko 150.00g; | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | ogórek 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2473.0 kcal \| B 93.1 g \| T 76.1 g \| W 375.5 g \| SFA 25.7 g \| Cukry 82.4 g \| Sól 7.8 g \| Błonnik 43.3 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**<br>jabłko 150.00g; | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2523.8 kcal \| B 94.5 g \| T 76.4 g \| W 386.5 g \| SFA 25.8 g \| Cukry 82.6 g \| Sól 8.0 g \| Błonnik 44.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**<br>jabłko 150.00g; | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |
| DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2523.8 kcal \| B 94.5 g \| T 76.4 g \| W 386.5 g \| SFA 25.8 g \| Cukry 82.6 g \| Sól 8.0 g \| Błonnik 44.0 g | Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g<br>Ziemniaki gotowane 180.0g<br>Buraczki na ciepło 130.0g<br>Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**<br>jabłko 150.00g; | Słupki marchewki 100.0g<br>Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)** | chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)** |

# Jadłospis 11.01 – 20.01.2026

| Wtorek 2026-01-20 | POSIŁEK 1 | POSIŁEK 2 | POSIŁEK 3 | POSIŁEK 4 | POSIŁEK 5 | POSIŁEK 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2414.2 kcal \| B 99.6 g \| T 72.3 g \| W 361.4 g \| SFA 29.8 g \| Cukry 74.4 g \| Sól 7.2 g \| Błonnik 41.2 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g<br>Dynia z pieca 60.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g<br>**(GLU, MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g<br>**(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g;<br>**(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2541.2 kcal \| B 103.1 g \| T 73.0 g \| W 388.8 g \| SFA 29.9 g \| Cukry 74.9 g \| Sól 7.8 g \| Błonnik 42.9 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g<br>Dynia z pieca 60.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g<br>**(GLU, MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g<br>**(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g;<br>**(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2640.8 kcal \| B 105.8 g \| T 75.4 g \| W 406.1 g \| SFA 31.0 g \| Cukry 78.8 g \| Sól 8.1 g \| Błonnik 44.5 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g<br>Dynia z pieca 60.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g<br>**(GLU, MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g<br>**(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g;<br>**(GLU, JAJ, MLE)** |
| DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 11-20.01.2026<br><br>Razem E: 2640.8 kcal \| B 105.8 g \| T 75.4 g \| W 406.1 g \| SFA 31.0 g \| Cukry 78.8 g \| Sól 8.1 g \| Błonnik 44.5 g | Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**<br>Herbata z cukrem 300.0g<br>Twarożek 80.0g **(MLE)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)** | Słupki marchewki 100.0g<br>chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE, SEL)** | Kompot wieloowocowy z/c 300.0g<br>Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**<br>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)**<br>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)**<br>Kalafior z pary 130.0g<br>Dynia z pieca 60.0g | Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g<br>**(GLU, MLE)** | Herbata z cukrem 300.0g<br>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g<br>**(GLU, RYB, MLE, GOR)**<br>chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;<br>**(GLU, SOJ, MLE)** | jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g;<br>**(GLU, JAJ, MLE)** |