

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Poniedziałek 2026-07-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 27.07-02.08.2026 Razem E: 2236.1 kcal B 94.6 g T 72.0 g W 320.4 g SFA 28.2 g Cukry 42.6 g Sól 7.7 g Błonnik 36.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2219.9 kcal B 95.0 g T 61.7 g W 338.0 g SFA 26.0 g Cukry 56.3 g Sól 6.8 g Błonnik 35.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2299.9 kcal B 93.6 g T 68.3 g W 342.1 g SFA 27.9 g Cukry 58.9 g Sól 6.5 g Błonnik 30.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 27.07-02.08.2026 Razem E: 2126.4 kcal B 95.5 g T 51.1 g W 338.1 g SFA 22.8 g Cukry 56.3 g Sól 6.8 g Błonnik 35.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Wtorek 2026-07-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 27.07-02.08.2026 Razem E: 2061.7 kcal B 92.9 g T 60.2 g W 302.9 g SFA 23.8 g Cukry 54.9 g Sól 7.2 g Błonnik 33.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; brzoskwinia 1 szt. 90g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2162.7 kcal B 91.3 g T 57.4 g W 333.7 g SFA 22.7 g Cukry 102.3 g Sól 7.1 g Błonnik 28.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2187.2 kcal B 90.4 g T 58.2 g W 337.0 g SFA 24.0 g Cukry 104.2 g Sól 6.9 g Błonnik 24.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kielbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 27.07-02.08.2026 Razem E: 2095.3 kcal B 92.1 g T 49.6 g W 333.6 g SFA 20.3 g Cukry 102.3 g Sól 7.1 g Błonnik 28.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Środa 2026-07-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 27.07-02.08.2026 Razem E: 2288.8 kcal B 85.0 g T 77.6 g W 330.8 g SFA 34.4 g Cukry 47.0 g Sól 7.2 g Błonnik 35.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2289.7 kcal B 84.3 g T 71.5 g W 340.6 g SFA 34.4 g Cukry 62.0 g Sól 5.7 g Błonnik 26.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Kalafior z pary 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2233.1 kcal B 67.7 g T 61.5 g W 367.4 g SFA 24.8 g Cukry 74.4 g Sól 6.2 g Błonnik 30.6 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 27.07-02.08.2026 Razem E: 2189.1 kcal B 74.0 g T 59.9 g W 351.7 g SFA 21.9 g Cukry 66.9 g Sól 6.2 g Błonnik 27.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Czwartek 2026-07-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 27.07-02.08.2026 Razem E: 2260.4 kcal B 88.8 g T 54.9 g W 368.2 g SFA 24.0 g Cukry 93.1 g Sól 5.6 g Błonnik 29.4 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 150g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2295.9 kcal B 88.7 g T 55.5 g W 374.6 g SFA 23.9 g Cukry 92.0 g Sól 5.0 g Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2385.5 kcal B 91.4 g T 61.1 g W 379.4 g SFA 26.1 g Cukry 94.8 g Sól 4.7 g Błonnik 22.9 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 27.07-02.08.2026 Razem E: 2236.8 kcal B 88.9 g T 49.3 g W 373.7 g SFA 21.5 g Cukry 92.0 g Sól 5.0 g Błonnik 27.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Piątek 2026-07-31

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 27.07-02.08.2026 Razem E: 2178.5 kcal B 88.7 g T 56.8 g W 345.3 g SFA 22.5 g Cukry 72.6 g Sól 7.9 g Błonnik 36.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;	Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2162.9 kcal B 89.6 g T 53.1 g W 347.9 g SFA 22.0 g Cukry 73.0 g Sól 8.0 g Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Salatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2208.1 kcal B 88.8 g T 54.8 g W 354.7 g SFA 22.9 g Cukry 77.1 g Sól 7.9 g Błonnik 30.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 100g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g banan 120g;	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 27.07-02.08.2026 Razem E: 2089.3 kcal B 89.3 g T 44.9 g W 348.3 g SFA 19.1 g Cukry 73.2 g Sól 8.1 g Błonnik 33.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Sobota 2026-08-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 27.07-02.08.2026 Razem E: 2299.5 kcal B 97.2 g T 57.3 g W 363.2 g SFA 20.7 g Cukry 96.8 g Sól 7.8 g Błonnik 30.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; nektarynka 1 szt. 100g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2304.3 kcal B 96.2 g T 61.2 g W 355.5 g SFA 25.5 g Cukry 85.2 g Sól 6.2 g Błonnik 28.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2350.7 kcal B 95.9 g T 63.7 g W 359.3 g SFA 24.9 g Cukry 87.3 g Sól 5.9 g Błonnik 23.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kielbasa krakowska mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 27.07-02.08.2026 Razem E: 2216.2 kcal B 97.6 g T 50.8 g W 355.4 g SFA 20.7 g Cukry 85.2 g Sól 6.2 g Błonnik 28.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Niedziela 2026-08-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 27.07-02.08.2026 Razem E: 2364.7 kcal B 99.0 g T 89.5 g W 306.4 g SFA 39.0 g Cukry 54.5 g Sól 8.0 g Błonnik 31.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2074.8 kcal B 85.0 g T 55.9 g W 322.1 g SFA 24.5 g Cukry 71.5 g Sól 6.4 g Błonnik 28.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2165.0 kcal B 83.8 g T 61.3 g W 331.9 g SFA 26.1 g Cukry 79.0 g Sól 6.2 g Błonnik 24.4 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 100g; mus jabłkowy 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 27.07-02.08.2026 Razem E: 2148.7 kcal B 87.6 g T 59.9 g W 327.2 g SFA 24.4 g Cukry 74.3 g Sól 6.1 g Błonnik 24.8 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułka wrocławska 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Poniedziałek 2026-07-27

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 27.07-02.08.2026 Razem E: 2197.4 kcal B 96.5 g T 77.5 g W 302.2 g SFA 31.2 g Cukry 54.5 g Sól 9.9 g Błonnik 48.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb żytni razowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 27.07-02.08.2026 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 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 4130.4 kcal B 196.3 g T 239.6 g W 322.4 g SFA 79.3 g Cukry 67.5 g Sól 5.1 g Błonnik 55.0 g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	kefir, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2198.1 kcal B 84.1 g T 66.7 g W 332.3 g SFA 28.1 g Cukry 72.2 g Sól 7.4 g Błonnik 35.9 g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Wtorek 2026-07-28

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 27.07-02.08.2026 Razem E: 1983.3 kcal B 97.5 g T 65.9 g W 271.9 g SFA 25.7 g Cukry 44.7 g Sól 7.7 g Błonnik 45.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 27.07-02.08.2026 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 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 4206.4 kcal B 204.2 g T 241.0 g W 330.5 g SFA 80.6 g Cukry 67.6 g Sól 5.0 g Błonnik 51.1 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2214.7 kcal B 101.2 g T 60.1 g W 331.7 g SFA 24.8 g Cukry 100.4 g Sól 6.8 g Błonnik 32.0 g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; ser twarogowy chudy 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Mus owocowy 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Środa 2026-07-29

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 27.07-02.08.2026 Razem E: 2056.5 kcal B 81.4 g T 69.7 g W 298.0 g SFA 25.8 g Cukry 49.0 g Sól 7.6 g Błonnik 54.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; jajka gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb żytni razowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalaflor z pary 60g Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2270.0 kcal B 102.7 g T 108.2 g W 229.6 g SFA 46.0 g Cukry 65.2 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 4306.1 kcal B 205.1 g T 241.7 g W 348.3 g SFA 79.8 g Cukry 60.1 g Sól 4.8 g Błonnik 47.2 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2247.4 kcal B 72.4 g T 64.2 g W 363.4 g SFA 24.3 g Cukry 98.7 g Sól 7.1 g Błonnik 37.5 g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Cukinia z pieca 130g	Marchew z pieca 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Czwartek 2026-07-30

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 27.07-02.08.2026 Razem E: 2086.2 kcal B 88.2 g T 60.6 g W 324.9 g SFA 26.1 g Cukry 53.1 g Sól 7.2 g Błonnik 55.4 g	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 130g (MLE) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 27.07-02.08.2026 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 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 4215.2 kcal B 201.6 g T 240.8 g W 335.7 g SFA 80.5 g Cukry 70.5 g Sól 5.3 g Błonnik 52.4 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2390.6 kcal B 103.1 g T 51.5 g W 394.8 g SFA 24.3 g Cukry 89.6 g Sól 6.2 g Błonnik 32.8 g	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 200g filet z kurczaka, gotowany 100g;	Gruszka pieczona 130g chleb chrupki 20g; (GLU)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Piątek 2026-07-31	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 27.07-02.08.2026 Razem E: 1925.4 kcal B 85.2 g T 57.8 g W 285.2 g SFA 24.0 g Cukry 58.9 g Sól 8.8 g Błonnik 42.7 g	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb żytni razowy 50g; łopátka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 65g	nektarynka 1 szt. 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Ślupki ogórka 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 27.07-02.08.2026 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 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 4181.2 kcal B 202.2 g T 241.0 g W 324.6 g SFA 79.5 g Cukry 58.7 g Sól 4.7 g Błonnik 52.4 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	kefir, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2228.4 kcal B 91.9 g T 55.3 g W 357.7 g SFA 24.5 g Cukry 100.5 g Sól 8.6 g Błonnik 35.9 g	Gruszka pieczona 150g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopátka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 180g	Jabłko pieczone 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Salátka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Sobota 2026-08-01	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 27.07-02.08.2026 Razem E: 2123.4 kcal B 100.1 g T 73.8 g W 289.6 g SFA 30.1 g Cukry 46.5 g Sól 7.9 g Błonnik 49.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 27.07-02.08.2026 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 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 3971.4 kcal B 204.7 g T 209.7 g W 344.0 g SFA 78.0 g Cukry 77.1 g Sól 5.2 g Błonnik 57.4 g	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2318.2 kcal B 99.8 g T 61.6 g W 355.5 g SFA 25.7 g Cukry 94.5 g Sól 6.7 g Błonnik 30.1 g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 200g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Niedziela 2026-08-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 27.07-02.08.2026 Razem E: 2033.7 kcal B 83.4 g T 61.5 g W 306.6 g SFA 24.5 g Cukry 47.7 g Sól 8.8 g Błonnik 48.3 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	morele 2 szt. 70g; chleb żytni razowy 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Pasta z soczewicy i słonecznika 20g Słupki marchewki 50g pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2217.6 kcal B 102.5 g T 108.2 g W 217.5 g SFA 46.0 g Cukry 74.8 g Sól 2.8 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)	
DIETA S5 V PŁYNNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 4188.0 kcal B 206.9 g T 240.8 g W 321.3 g SFA 79.4 g Cukry 75.8 g Sól 4.8 g Błonnik 47.5 g	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2155.7 kcal B 81.9 g T 56.4 g W 348.0 g SFA 24.1 g Cukry 73.7 g Sól 6.9 g Błonnik 37.6 g	Dynia z pieca 100g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Mus owocowy 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 130g	Gruszka pieczona 150g chleb chrupki 20g; (GLU)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Poniedziałek 2026-07-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2164.2 kcal B 56.9 g T 63.7 g W 349.5 g SFA 22.0 g Cukry 67.3 g Sól 6.4 g Błonnik 24.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2478.4 kcal B 110.4 g T 74.2 g W 359.3 g SFA 30.8 g Cukry 71.8 g Sól 8.2 g Błonnik 35.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2132.3 kcal B 83.5 g T 64.6 g W 323.2 g SFA 29.0 g Cukry 45.4 g Sól 6.4 g Błonnik 42.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2070.5 kcal B 49.0 g T 58.7 g W 361.1 g SFA 7.9 g Cukry 63.0 g Sól 4.9 g Błonnik 48.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Wtorek 2026-07-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 1993.3 kcal B 46.7 g T 51.4 g W 342.3 g SFA 16.5 g Cukry 119.1 g Sól 5.7 g Błonnik 23.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g Udzik w sosie koperkowym (mięso 50g) 120g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2324.3 kcal B 103.6 g T 61.9 g W 351.5 g SFA 25.1 g Cukry 119.2 g Sól 7.9 g Błonnik 28.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80g; kielbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2058.0 kcal B 59.3 g T 55.2 g W 347.9 g SFA 20.5 g Cukry 66.1 g Sól 5.4 g Błonnik 39.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 1971.3 kcal B 43.3 g T 44.3 g W 366.9 g SFA 7.3 g Cukry 78.4 g Sól 4.1 g Błonnik 41.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Ziemniaki gotowane 200g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Środa 2026-07-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2196.8 kcal B 44.0 g T 63.9 g W 370.0 g SFA 21.7 g Cukry 78.4 g Sól 7.1 g Blonnik 27.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2545.2 kcal B 103.2 g T 81.2 g W 366.0 g SFA 37.8 g Cukry 78.6 g Sól 6.2 g Blonnik 31.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Kalafior z pary 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2207.8 kcal B 70.4 g T 69.7 g W 344.7 g SFA 25.7 g Cukry 51.5 g Sól 6.4 g Blonnik 40.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Kalafior z pary 130g Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2029.7 kcal B 49.1 g T 46.2 g W 370.1 g SFA 7.5 g Cukry 68.9 g Sól 6.0 g Blonnik 43.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g (GLU) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Kalafior z pary 130g	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Czwartek 2026-07-30	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2267.8 kcal B 53.2 g T 60.1 g W 384.8 g SFA 21.2 g Cukry 104.1 g Sól 5.7 g Błonnik 16.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym (50g) 130g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2479.4 kcal B 110.8 g T 59.6 g W 388.7 g SFA 26.3 g Cukry 109.2 g Sól 5.3 g Błonnik 26.8 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2092.3 kcal B 72.3 g T 48.8 g W 357.5 g SFA 22.0 g Cukry 96.9 g Sól 5.3 g Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 150g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2024.1 kcal B 42.7 g T 58.1 g W 352.9 g SFA 7.5 g Cukry 59.8 g Sól 4.9 g Błonnik 36.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; paszтет sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Piątek 2026-07-31

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2117.1 kcal B 52.9 g T 51.4 g W 368.5 g SFA 16.7 g Cukry 86.1 g Sól 6.9 g Błonnik 25.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Pulpety z dorsza (80g) w sosie pomidorowo-warzywnym 140g (GLU, JAJ, RYB, SEL) banan 120g;	Salatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2336.6 kcal B 101.9 g T 57.7 g W 368.6 g SFA 24.2 g Cukry 89.9 g Sól 8.6 g Błonnik 34.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 180g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) banan 120g;	Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2442.7 kcal B 74.8 g T 64.9 g W 407.9 g SFA 21.6 g Cukry 73.1 g Sól 5.5 g Błonnik 55.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2326.3 kcal B 56.3 g T 50.0 g W 431.4 g SFA 7.6 g Cukry 87.8 g Sól 4.3 g Błonnik 57.0 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Sobota 2026-08-01	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2255.4 kcal B 58.9 g T 64.2 g W 365.2 g SFA 22.1 g Cukry 97.9 g Sól 6.4 g Błonnik 20.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2492.6 kcal B 110.6 g T 66.9 g W 375.7 g SFA 28.2 g Cukry 102.7 g Sól 7.0 g Błonnik 29.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2322.2 kcal B 83.8 g T 66.6 g W 365.4 g SFA 23.3 g Cukry 90.4 g Sól 5.4 g Błonnik 34.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; nektarynka 1 szt. 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 310g (SEL) Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2158.3 kcal B 52.3 g T 61.3 g W 373.2 g SFA 8.1 g Cukry 71.6 g Sól 4.9 g Błonnik 44.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; nektarynka 1 szt. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 310g (SEL) Szpinak z pieca 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Niedziela 2026-08-02	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2009.3 kcal B 46.2 g T 52.0 g W 348.5 g SFA 17.7 g Cukry 80.0 g Sól 6.5 g Błonnik 24.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2372.6 kcal B 101.1 g T 61.8 g W 367.9 g SFA 27.1 g Cukry 86.5 g Sól 7.4 g Błonnik 28.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 230g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2214.0 kcal B 73.0 g T 72.2 g W 338.5 g SFA 23.0 g Cukry 55.8 g Sól 6.4 g Błonnik 44.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	Pasta z soczewicy i słonecznika 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2187.6 kcal B 57.8 g T 59.9 g W 376.5 g SFA 8.6 g Cukry 58.8 g Sól 6.0 g Błonnik 47.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	Pasta z soczewicy i słonecznika 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Poniedziałek 2026-07-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2216.7 kcal B 75.5 g T 78.4 g W 309.2 g SFA 28.0 g Cukry 46.6 g Sól 7.4 g Błonnik 17.9 g	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2332.1 kcal B 92.0 g T 75.2 g W 340.5 g SFA 15.8 g Cukry 45.1 g Sól 6.4 g Błonnik 35.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S7 NISKOSODOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2275.6 kcal B 101.3 g T 66.1 g W 336.8 g SFA 26.8 g Cukry 52.1 g Sól 1.4 g Błonnik 32.5 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; jaja gotowane 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2176.9 kcal B 68.9 g T 59.6 g W 348.7 g SFA 11.9 g Cukry 64.0 g Sól 6.2 g Błonnik 21.0 g	Ryż na napoju roślinnym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Wtorek 2026-07-28

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 1979.8 kcal B 73.5 g T 66.9 g W 277.2 g SFA 24.0 g Cukry 67.8 g Sól 5.8 g Blonnik 21.1 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2079.2 kcal B 73.6 g T 51.3 g W 348.9 g SFA 10.0 g Cukry 77.7 g Sól 5.1 g Blonnik 39.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2186.5 kcal B 106.5 g T 56.0 g W 327.0 g SFA 22.5 g Cukry 102.4 g Sól 1.4 g Blonnik 27.5 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m b/soli 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g b/soli 180g (SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Cukinia z pieca b/soli 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2178.2 kcal B 77.3 g T 54.2 g W 352.4 g SFA 10.0 g Cukry 120.4 g Sól 4.3 g Blonnik 25.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 540g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Środa 2026-07-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2234.1 kcal B 63.4 g T 79.3 g W 324.1 g SFA 24.8 g Cukry 54.5 g Sól 8.3 g Błonnik 26.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2130.9 kcal B 68.0 g T 54.9 g W 360.8 g SFA 11.4 g Cukry 67.1 g Sól 6.9 g Błonnik 41.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	banan 120g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2283.0 kcal B 88.9 g T 61.9 g W 358.0 g SFA 23.5 g Cukry 64.9 g Sól 1.6 g Błonnik 32.0 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Kalafior z pary b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2114.8 kcal B 55.4 g T 53.8 g W 358.2 g SFA 9.3 g Cukry 92.7 g Sól 5.1 g Błonnik 22.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filec z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Sos warzywny b/m 80g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	banan 120g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Czwartek 2026-07-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2276.8 kcal B 71.0 g T 65.2 g W 356.9 g SFA 24.8 g Cukry 95.8 g Sól 6.5 g Błonnik 14.9 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g 160g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2169.2 kcal B 74.1 g T 48.9 g W 377.2 g SFA 9.0 g Cukry 46.9 g Sól 5.5 g Błonnik 36.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S7 NISKOSODOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2282.6 kcal B 94.1 g T 55.0 g W 367.0 g SFA 23.6 g Cukry 80.4 g Sól 1.2 g Błonnik 27.6 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Rosół z makaronem b/soli 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/soli 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Dynia z pieca b/soli 150g	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2265.9 kcal B 63.3 g T 60.3 g W 373.8 g SFA 9.8 g Cukry 84.1 g Sól 6.0 g Błonnik 19.8 g	Ryż na napoju roślinnym 300g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160g Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GOR, SEZ)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Piątek 2026-07-31	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2122.3 kcal B 70.6 g T 63.4 g W 323.2 g SFA 22.6 g Cukry 74.5 g Sól 7.1 g Błonnik 21.7 g	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym bg 160g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;	Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2091.7 kcal B 66.5 g T 41.2 g W 382.0 g SFA 7.9 g Cukry 86.6 g Sól 6.0 g Błonnik 41.1 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2249.6 kcal B 96.5 g T 54.3 g W 359.2 g SFA 21.3 g Cukry 48.4 g Sól 1.3 g Błonnik 41.2 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany b/soli 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 180g	Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2257.9 kcal B 64.3 g T 49.2 g W 396.9 g SFA 8.4 g Cukry 85.7 g Sól 4.3 g Błonnik 36.3 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Sobota 2026-08-01	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2332.4 kcal B 76.9 g T 74.5 g W 342.2 g SFA 26.7 g Cukry 90.5 g Sól 7.5 g Blonnik 17.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; nektarynka 100g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2218.3 kcal B 73.6 g T 63.8 g W 353.3 g SFA 10.5 g Cukry 51.4 g Sól 7.6 g Blonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; nektarynka 1 szt. 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; pomidory, czerwone 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórki, konserwowe 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S7 NISKOSODOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2354.6 kcal B 110.0 g T 61.3 g W 354.1 g SFA 25.9 g Cukry 85.2 g Sól 1.2 g Blonnik 28.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Szpinak z pieca b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2234.7 kcal B 70.6 g T 59.1 g W 359.6 g SFA 10.6 g Cukry 94.1 g Sól 5.9 g Blonnik 20.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Niedziela 2026-08-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 1944.1 kcal B 57.9 g T 59.5 g W 300.4 g SFA 20.7 g Cukry 60.9 g Sól 7.9 g Blonnik 20.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) ziemniaki 180g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2035.8 kcal B 67.2 g T 48.1 g W 350.5 g SFA 10.5 g Cukry 54.4 g Sól 7.2 g Blonnik 37.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2113.5 kcal B 101.4 g T 51.9 g W 325.0 g SFA 22.8 g Cukry 67.7 g Sól 1.7 g Blonnik 29.2 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb niskosodowy 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m b/soli 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Brokuły z pary b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 27.07-02.08.2026 Razem E: 1981.8 kcal B 69.3 g T 49.0 g W 323.5 g SFA 10.3 g Cukry 84.5 g Sól 4.5 g Blonnik 23.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Poniedziałek 2026-07-27

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 27.07-02.08.2026 Razem E: 1376.3 kcal B 59.3 g T 45.4 g W 192.7 g SFA 18.8 g Cukry 56.1 g Sól 3.4 g Błonnik 20.6 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz biały 200g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 27.07-02.08.2026 Razem E: 1361.5 kcal B 57.7 g T 45.8 g W 190.7 g SFA 18.4 g Cukry 53.8 g Sól 3.5 g Błonnik 22.5 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz biały 300g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 27.07-02.08.2026 Razem E: 1819.4 kcal B 74.2 g T 62.6 g W 253.3 g SFA 26.6 g Cukry 65.8 g Sól 5.0 g Błonnik 27.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 300g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 27.07-02.08.2026 Razem E: 2390.8 kcal B 100.0 g T 71.4 g W 355.0 g SFA 29.1 g Cukry 69.6 g Sól 7.8 g Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Wtorek 2026-07-28

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 27.07-02.08.2026 Razem E: 1328.4 kcal B 68.1 g T 41.7 g W 177.3 g SFA 16.0 g Cukry 36.0 g Sól 4.4 g Błonnik 14.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa minestrone 200g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130g (SEL) Ziemniaki gotowane 100g Cukinia z pieca 100g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; kielbasa krakowska 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 27.07-02.08.2026 Razem E: 1333.5 kcal B 67.3 g T 41.9 g W 179.9 g SFA 15.5 g Cukry 33.9 g Sól 4.7 g Błonnik 17.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa minestrone 300g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130g (SEL) Ziemniaki gotowane 120g Cukinia z pieca 100g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; kielbasa krakowska 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 27.07-02.08.2026 Razem E: 1707.9 kcal B 81.5 g T 56.8 g W 227.5 g SFA 23.1 g Cukry 45.1 g Sól 6.4 g Błonnik 20.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 300g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 150g (SEL) Ziemniaki gotowane 140g Cukinia z pieca 130g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 27.07-02.08.2026 Razem E: 2187.2 kcal B 101.7 g T 61.4 g W 320.8 g SFA 23.9 g Cukry 47.8 g Sól 8.9 g Błonnik 29.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 140g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Środa 2026-07-29

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 27.07-02.08.2026 Razem E: 1548.0 kcal B 53.0 g T 48.8 g W 236.0 g SFA 22.3 g Cukry 83.7 g Sól 3.3 g Blonnik 20.3 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z żółtym grochem 200g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g pierogi z serem 150g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D2 27.07-02.08.2026 Razem E: 1572.6 kcal B 53.9 g T 50.8 g W 238.1 g SFA 22.7 g Cukry 81.1 g Sól 3.4 g Blonnik 22.9 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z żółtym grochem 300g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D3 27.07-02.08.2026 Razem E: 1914.2 kcal B 63.5 g T 65.2 g W 283.2 g SFA 30.1 g Cukry 92.2 g Sól 4.7 g Blonnik 25.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 300g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 130g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D4 27.07-02.08.2026 Razem E: 2533.7 kcal B 88.8 g T 78.1 g W 388.6 g SFA 34.6 g Cukry 95.4 g Sól 7.2 g Blonnik 35.6 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Czwartek 2026-07-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 27.07-02.08.2026 Razem E: 1385.8 kcal B 54.8 g T 37.8 g W 211.6 g SFA 16.0 g Cukry 58.1 g Sól 3.2 g Błonnik 13.2 g	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Rosół z makaronem 200g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100g Mizeria z jogurtem 100g (MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30g (GLU, JAJ) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 27.07-02.08.2026 Razem E: 1403.2 kcal B 55.0 g T 37.7 g W 217.1 g SFA 15.3 g Cukry 61.2 g Sól 3.4 g Błonnik 15.0 g	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120g Mizeria z jogurtem 100g (MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 27.07-02.08.2026 Razem E: 1860.8 kcal B 70.1 g T 53.5 g W 282.1 g SFA 23.3 g Cukry 78.7 g Sól 5.0 g Błonnik 17.8 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140g Mizeria z jogurtem 130g (MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 40g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 27.07-02.08.2026 Razem E: 2395.1 kcal B 90.9 g T 56.3 g W 393.0 g SFA 24.3 g Cukry 86.3 g Sól 7.0 g Błonnik 26.6 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 150g (MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Piątek 2026-07-31	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 27.07-02.08.2026 Razem E: 1292.3 kcal B 58.3 g T 36.6 g W 190.8 g SFA 15.0 g Cukry 51.0 g Sól 3.8 g Błonnik 16.9 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Krupnik jaglany 200g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 100g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 27.07-02.08.2026 Razem E: 1310.8 kcal B 58.6 g T 37.7 g W 193.6 g SFA 15.1 g Cukry 52.4 g Sól 3.9 g Błonnik 19.1 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 300g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 120g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 27.07-02.08.2026 Razem E: 1689.6 kcal B 71.8 g T 52.5 g W 244.2 g SFA 22.6 g Cukry 65.3 g Sól 5.1 g Błonnik 23.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 300g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 150g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 140g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 27.07-02.08.2026 Razem E: 2181.3 kcal B 91.6 g T 56.6 g W 342.2 g SFA 23.5 g Cukry 68.0 g Sól 7.9 g Błonnik 32.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 150g (JAJ, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Sobota 2026-08-01

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 27.07-02.08.2026 Razem E: 1366.9 kcal B 59.5 g T 43.5 g W 191.0 g SFA 17.4 g Cukry 60.1 g Sól 3.0 g Błonnik 13.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwinowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa śródziemnomorska 200g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Szpinak z pieca 100g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 27.07-02.08.2026 Razem E: 1370.5 kcal B 58.4 g T 43.5 g W 193.5 g SFA 16.9 g Cukry 63.4 g Sól 3.0 g Błonnik 15.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwinowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Szpinak z pieca 100g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 27.07-02.08.2026 Razem E: 1836.8 kcal B 75.1 g T 59.5 g W 258.6 g SFA 24.9 g Cukry 79.1 g Sól 4.3 g Błonnik 18.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwinowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Szpinak z pieca 130g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 27.07-02.08.2026 Razem E: 2366.1 kcal B 98.7 g T 64.6 g W 360.3 g SFA 26.5 g Cukry 82.8 g Sól 6.4 g Błonnik 27.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwinowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 150g	herbatniki 14g; (GLU, SOJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Niedziela 2026-08-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 27.07-02.08.2026 Razem E: 1460.9 kcal B 65.8 g T 51.6 g W 191.4 g SFA 23.2 g Cukry 58.6 g Sól 3.5 g Błonnik 14.8 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	morele 2 szt. 70g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz czerwony 200g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 130g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 27.07-02.08.2026 Razem E: 1497.7 kcal B 67.0 g T 55.4 g W 191.8 g SFA 24.0 g Cukry 57.1 g Sól 3.9 g Błonnik 16.7 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 50g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	morele 2 szt. 70g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony 300g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 140g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 27.07-02.08.2026 Razem E: 1836.1 kcal B 77.1 g T 71.8 g W 231.0 g SFA 31.8 g Cukry 64.0 g Sól 5.0 g Błonnik 19.7 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	morele 2 szt. 70g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 300g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tłusty 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 27.07-02.08.2026 Razem E: 2443.2 kcal B 101.8 g T 85.0 g W 332.9 g SFA 37.7 g Cukry 67.7 g Sól 7.8 g Błonnik 29.1 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	morele 2 szt. 70g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Poniedziałek 2026-07-27

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2272.7 kcal B 97.3 g T 71.0 g W 329.4 g SFA 28.6 g Cukry 63.3 g Sól 9.7 g Błonnik 37.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatką z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 80g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2458.8 kcal B 104.7 g T 73.8 g W 363.3 g SFA 29.4 g Cukry 64.3 g Sól 10.6 g Błonnik 39.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatką z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2552.4 kcal B 108.0 g T 75.5 g W 380.2 g SFA 29.9 g Cukry 64.6 g Sól 11.0 g Błonnik 40.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatką z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMIACEJ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2565.4 kcal B 109.6 g T 75.5 g W 382.2 g SFA 29.8 g Cukry 65.5 g Sól 11.0 g Błonnik 40.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatką z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Wtorek 2026-07-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2227.3 kcal B 102.5 g T 66.3 g W 322.4 g SFA 24.7 g Cukry 65.2 g Sól 7.4 g Błonnik 35.4 g	Platki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 160g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2369.7 kcal B 106.4 g T 67.1 g W 353.3 g SFA 24.8 g Cukry 65.9 g Sól 8.0 g Błonnik 37.5 g	Platki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2462.3 kcal B 111.9 g T 68.3 g W 368.5 g SFA 25.5 g Cukry 66.9 g Sól 8.2 g Błonnik 38.6 g	Platki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2462.3 kcal B 111.9 g T 68.3 g W 368.5 g SFA 25.5 g Cukry 66.9 g Sól 8.2 g Błonnik 38.6 g	Platki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Środa 2026-07-29

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2320.8 kcal B 85.4 g T 79.3 g W 331.4 g SFA 35.3 g Cukry 56.6 g Sól 7.2 g Błonnik 29.9 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2463.1 kcal B 90.2 g T 81.2 g W 358.8 g SFA 35.9 g Cukry 57.1 g Sól 8.0 g Błonnik 31.6 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2520.0 kcal B 92.5 g T 81.8 g W 369.7 g SFA 36.0 g Cukry 57.3 g Sól 8.3 g Błonnik 32.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2520.0 kcal B 92.5 g T 81.8 g W 369.7 g SFA 36.0 g Cukry 57.3 g Sól 8.3 g Błonnik 32.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Czwartek 2026-07-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2303.8 kcal B 92.3 g T 57.9 g W 369.2 g SFA 24.7 g Cukry 91.5 g Sól 6.6 g Błonnik 31.6 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 160g Mizeria z jogurtem 60g (MLE) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 60g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2506.3 kcal B 98.2 g T 59.6 g W 411.5 g SFA 25.3 g Cukry 101.0 g Sól 7.2 g Błonnik 34.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 60g (MLE) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2615.9 kcal B 100.8 g T 61.5 g W 432.7 g SFA 25.5 g Cukry 113.3 g Sól 7.5 g Błonnik 36.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 60g (MLE) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIACEJ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2615.9 kcal B 100.8 g T 61.5 g W 432.7 g SFA 25.5 g Cukry 113.3 g Sól 7.5 g Błonnik 36.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 60g (MLE) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Piątek 2026-07-31	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2165.3 kcal B 93.5 g T 59.1 g W 330.7 g SFA 23.7 g Cukry 68.6 g Sól 9.2 g Błonnik 33.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatką z pietruszką 20g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g	nektarynka 1 szt. 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2316.4 kcal B 98.6 g T 60.2 g W 361.9 g SFA 24.0 g Cukry 69.2 g Sól 9.9 g Błonnik 35.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatką z pietruszką 20g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g	nektarynka 1 szt. 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2435.3 kcal B 101.8 g T 65.8 g W 376.4 g SFA 27.1 g Cukry 69.7 g Sól 10.4 g Błonnik 36.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatką z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g	nektarynka 1 szt. 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2435.3 kcal B 101.8 g T 65.8 g W 376.4 g SFA 27.1 g Cukry 69.7 g Sól 10.4 g Błonnik 36.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatką z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g	nektarynka 1 szt. 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Sobota 2026-08-01	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2328.0 kcal B 102.7 g T 69.5 g W 336.3 g SFA 27.9 g Cukry 77.9 g Sól 7.1 g Błonnik 28.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Szpinak z pieca 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2524.8 kcal B 110.5 g T 71.4 g W 374.4 g SFA 28.6 g Cukry 84.9 g Sól 7.7 g Błonnik 30.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2606.2 kcal B 112.0 g T 71.7 g W 392.9 g SFA 28.7 g Cukry 96.7 g Sól 7.9 g Błonnik 31.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMIACEJ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2606.2 kcal B 112.0 g T 71.7 g W 392.9 g SFA 28.7 g Cukry 96.7 g Sól 7.9 g Błonnik 31.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Niedziela 2026-08-02

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2185.2 kcal B 89.0 g T 59.2 g W 338.8 g SFA 25.1 g Cukry 68.2 g Sól 8.0 g Błonnik 31.8 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	morele 2 szt. 70g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kielbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2339.7 kcal B 93.0 g T 60.2 g W 372.2 g SFA 25.3 g Cukry 68.8 g Sól 8.6 g Błonnik 34.0 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	morele 2 szt. 70g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kielbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 27.07-02.08.2026 Razem E: 2464.5 kcal B 96.2 g T 65.3 g W 389.3 g SFA 28.2 g Cukry 69.0 g Sól 9.0 g Błonnik 35.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	morele 2 szt. 70g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIACEJ 27.07-02.08.2026 Razem E: 2464.5 kcal B 96.2 g T 65.3 g W 389.3 g SFA 28.2 g Cukry 69.0 g Sól 9.0 g Błonnik 35.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	morele 2 szt. 70g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Poniedziałek 2026-07-27

DIETA SP
NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2291.8 kcal | B 114.7 g | T 51.3 g | W 358.5 g | SFA 22.8 g | Cukry 79.9 g | Sól 5.2 g | Błonnik 32.0 g

I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka bez skóry 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 200g Zupa marchewkowa b/m (bez przypraw) 405g (SEL) schab, gotowany 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; banan 120g; schab, gotowany 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

DIETA SP
NISKOPURYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2065.4 kcal | B 72.0 g | T 61.4 g | W 327.5 g | SFA 22.8 g | Cukry 44.5 g | Sól 5.4 g | Błonnik 45.6 g

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Wtorek 2026-07-28

DIETA SP
NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2213.1 kcal | B 106.7 g | T 54.5 g | W 337.4 g | SFA 24.6 g | Cukry 82.6 g | Sól 5.3 g | Błonnik 29.4 g

I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka bez skóry 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab, gotowany 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 400g (SEL) Udzik pieczony 80g (bez przypraw) 130g Cukinia z pieca 200g Ziemniaki gotowane 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; banan 120g; ser twarogowy półtłusty 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Ziemniaki gotowane 200g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

DIETA SP
NISKOPURYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2064.1 kcal | B 59.9 g | T 55.4 g | W 348.6 g | SFA 20.5 g | Cukry 63.2 g | Sól 5.4 g | Błonnik 40.1 g

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Środa 2026-07-29

DIETA SP
NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2237.7 kcal | B 107.7 g | T 55.3 g | W 348.5 g | SFA 24.2 g | Cukry 82.7 g | Sól 5.3 g | Błonnik 45.7 g

I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka bez skóry 150g; chleb żytni razowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m (bez przypraw) 400g (SEL) Marchew z pieca 200g Ziemniaki gotowane 200g schab, gotowany 100g; ziemniaki 60g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 150g; banan 120g; jaja gotowane 100g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

DIETA SP
NISKOPURYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2190.0 kcal | B 70.4 g | T 69.7 g | W 340.2 g | SFA 25.7 g | Cukry 48.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 40.5 g

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Czwartek 2026-07-30

DIETA SP
NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2221.7 kcal | B 109.7 g | T 43.4 g | W
363.3 g | SFA 20.0 g | Cukry 81.2 g | Sól 4.5 g |
Błonnik 30.4 g

DIETA SP
NISKOPURYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2087.9 kcal | B 69.4 g | T 49.1 g | W
359.2 g | SFA 21.6 g | Cukry 93.1 g | Sól 4.7 g |
Błonnik 34.1 g

I śniadanie

Płatki owsiane na mleku 300g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300g; gruszka bez
skóry 150g; chleb mieszany
pszenno-żytni 100g; ser
twarogowy chudy 80g; masło
ekstra 10g; (GLU, MLE)

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300g
Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 400g (SEL)
Ryż z olejem rzepakowym 180g
Dyńa z pieca 200g
filet z kurczaka, gotowany 100g;

kolacja

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; banan 120g; filet z kurczaka, gotowany 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)

Posiłek nocny

jogurt naturalny, 2% tłuszczu
150g; bułka grahamka 50g;
(GLU, MLE)

Platki owsiane na mleku 300g
(GLU, MLE)
Twarożek 80g (MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300g; chleb mieszany
pszenno-żytni 100g; dżem
truskawkowy, niskosłodzony 80g;
sałata masłowa 20g; masło
ekstra 10g; (GLU, MLE)

Kompot wielowocowy b/c 300g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400g
(SEL)
Kotlet warzywny b/jaj 100g
(GLU)
Ryż z olejem rzepakowym 180g
Dynia z pieca 150g

Paszтет warzywny z natką
pietruszki 70g (GLU, JAJ)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300g; chleb mieszany
pszenno-żytni 90g; pomidory,
czerwone 80g; chleb żytni razowy
60g; sałata masłowa 20g; masło
ekstra 10g; (GLU, MLE)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu
150g; bułka grahamka 50g;
(GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Piątek 2026-07-31

DIETA SP
NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2209.8 kcal | B 96.1 g | T 47.2 g | W
366.5 g | SFA 20.1 g | Cukry 82.6 g | Sól 5.4 g |
Błonnik 35.4 g

DIETA SP
NISKOPURYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2215.4 kcal | B 70.4 g | T 61.4 g | W
363.0 g | SFA 21.2 g | Cukry 49.9 g | Sól 5.6 g |
Błonnik 49.6 g

I śniadanie

Płatki pszenne na mleku 300g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka bez skóry 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300g
Krupnik jaglany jarski (bez przypraw) 400g (SEL)
Ryba z pieca (dorsz) 100g (RYB)
Marchew z pieca 200g
Ziemniaki gotowane 200g

kolacja

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; banan 120g; schab, gotowany 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)

Posiłek nocny

kefir, 1,5% tłuszczu 150g;
kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Platki pszenne na mleku 300g
(GLU, MLE)
Burak z pieca 80g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)

Kompot wielowocowy b/c 300g
Krupnik jaglany jarski 400g
(SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Bukiet warzyw 180g
Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 80g

Pasta z soczewicy, pomidorów i
pieczonych warzyw 100g
Sałatka jarzynowa 80g
(JAJ, MLE, SEL)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300g; chleb mieszany
pszemno-żytni 90g; chleb żytni
razowy 60g; sałata masłowa 20g;
masło ekstra 10g; (GLU, MLE)

kefir, 1,5% tłuszczu 150g;
kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Sobota 2026-08-01

DIETA SP
NISKOSALICYLANOWA-
ASPIRYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2384.8 kcal | B 104.8 g | T 58.9 g | W 372.1 g | SFA 25.2 g | Cukry 89.5 g | Sól 5.1 g | Błonnik 26.3 g

I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka bez skóry 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; jaja gotowane 100g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska (bez przypraw) 400g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona (bez przypraw) 100g Ryż z olejem rzepakowym 180g Burak z pieca 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; banan 120g; ser twarogowy półtłusty 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorą 310g (SEL) Burak z pieca 80g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

DIETA SP
NISKOPURYNOWA
27.07-02.08.2026

Razem E: 2224.5 kcal | B 91.2 g | T 55.1 g | W 357.5 g | SFA 22.6 g | Cukry 92.8 g | Sól 4.9 g | Błonnik 30.8 g

Jadłospis 27.07-02.08.2026

Niedziela 2026-08-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP NISKOSALICYLANOWA- ASPIRYNOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2228.6 kcal B 114.4 g T 50.2 g W 349.4 g SFA 22.3 g Cukry 78.2 g Sól 4.7 g Błonnik 39.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka bez skóry 150g; chleb żytni razowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m (bez przypraw) 400g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Cukinia z pieca 200g schab, gotowany 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 150g; banan 120g; schab, gotowany 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP NISKOPURYNOWA 27.07-02.08.2026 Razem E: 2164.5 kcal B 65.3 g T 59.3 g W 360.9 g SFA 21.9 g Cukry 53.2 g Sól 6.5 g Błonnik 38.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)