

MIEJSCE NA TWOJE LOGO				
Poniedziałek 2025-05-12				
	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-18.05.2025	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokoła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2416.6 kcal B 96.2 g T 61.8 g W 389.5 g SFA 27.9 g Cukry 104.4 g Sól 6.7 g Błonnik 32.3 g				
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-18.05.2025	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokoła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2390.8 kcal B 91.4 g T 62.0 g W 385.6 g SFA 28.0 g Cukry 103.7 g Sól 6.6 g Błonnik 29.4 g				
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.05.2025	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 100.0g bułka wrocławska 100.00g; polędwica luksusowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Marchew z pieca 99.2g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2411.8 kcal B 89.5 g T 63.1 g W 388.0 g SFA 28.8 g Cukry 102.9 g Sól 8.0 g Błonnik 25.4 g				
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 12-18.05.2025	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Marchew z pieca 99.2g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2284.7 kcal B 89.1 g T 52.6 g W 382.2 g SFA 24.7 g Cukry 99.9 g Sól 7.6 g Błonnik 29.1 g				

DIETA

Wtorek 2025-05-13

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2232.9 kcal B 86.7 g T 59.7 g W 354.8 g SFA 22.0 g Cukry 67.6 g Sól 7.2 g Błonnik 33.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-18.05.2025 Razem E: 2188.5 kcal B 87.3 g T 55.5 g W 352.5 g SFA 21.5 g Cukry 66.4 g Sól 6.2 g Błonnik 34.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Kalańfior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.05.2025 Razem E: 2258.6 kcal B 83.8 g T 61.7 g W 355.5 g SFA 23.2 g Cukry 69.6 g Sól 5.9 g Błonnik 25.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami - mielony 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 12-18.05.2025 Razem E: 2136.7 kcal B 85.7 g T 51.1 g W 350.2 g SFA 19.2 g Cukry 66.6 g Sól 6.1 g Błonnik 32.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-05-14

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2149.1 kcal B 80.6 g T 62.7 g W 334.8 g SFA 21.5 g Cukry 70.5 g Sól 5.7 g Błonnik 42.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-18.05.2025 Razem E: 2229.9 kcal B 83.8 g T 62.5 g W 346.1 g SFA 21.4 g Cukry 70.8 g Sól 5.7 g Błonnik 30.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.05.2025 Razem E: 2291.0 kcal B 96.8 g T 60.3 g W 350.8 g SFA 22.7 g Cukry 77.3 g Sól 5.4 g Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80.1g Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem bez skóry 156.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 12-18.05.2025 Razem E: 2266.7 kcal B 99.6 g T 57.9 g W 345.5 g SFA 20.8 g Cukry 72.8 g Sól 5.4 g Błonnik 23.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem bez skóry 70.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-15

DIETA I PODSTAWOWA

12-18.05.2025

Razem E: 2361.1 kcal | B 83.1 g | T 65.5 g | W 376.9 g | SFA 26.2 g | Cukry 74.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 33.4 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA

12-18.05.2025

Razem E: 2398.6 kcal | B 84.0 g | T 61.8 g | W 393.5 g | SFA 25.6 g | Cukry 92.3 g | Sól 5.3 g | Błonnik 32.9 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.05.2025

Razem E: 2492.3 kcal | B 81.3 g | T 65.1
g | W 411.2 g | SFA 27.0 g | Cukry 105.3
g | Sól 5.3 g | Błonnik 30.7 g

**DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 12-18.05.2025**

Razem E: 2355.9 kcal | B 82.3 g | T 54.7 g | W 401.5 g | SFA 23.2 g | Cukry 97.7 g | Sól 5.5 g | Błonnik 34.6 g

I śniadanie

Platki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g

chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała
rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska
drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Platki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g

Cukinia z pieca 80.0g

chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Platki owsiane na mleku 300.0g (**GLU, MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
Cukinia z pieca 100.0g
bułka wrocławska 100.00g; kielbasa krakowska
drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło
ekstra 10.00g; (**GLU, SOJ, MLE**)

Platki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Cukinia z pieca 79.4g
chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g
(GLU, MLE, SEL)

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

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)

Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**

banan 120.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

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

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

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)

Szpinak z pieca 130.0g

banan 120.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

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

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

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

Marchew z pieca 130.0g

banan 120.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g
(GLU, SEL)
Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Marchew z pieca 129.0g
banan 120.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g

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

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g

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

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g

bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g

chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**

posiłek nocny

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

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

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

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

DIETA

Piątek 2025-05-16

DIETA I PODSTAWOWA
12-18.05.2025

Razem E: 2245.8 kcal | B 91.6 g | T 69.1 g | W 330.1 g | SFA 24.8 g | Cukry 53.8 g | Sól 10.4 g | Błonnik 27.9 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
12-18.05.2025

Razem E: 2206.7 kcal | B 91.6 g | T 64.8 g | W 330.9 g | SFA 24.6 g | Cukry 54.0 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.3 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.05.2025

Razem E: 2221.1 kcal | B 85.1 g | T 58.3 g | W 352.8 g | SFA 23.3 g | Cukry 101.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 22.6 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 12-18.05.2025

Razem E: 2142.2 kcal | B 86.5 g | T 50.9 g | W 351.2 g | SFA 19.9 g | Cukry 98.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 28.8 g

I śniadanie

Ryż na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g (JAJ, MLE)
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g **(JAJ, MLE)**
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z białka jaja 80.0g **(JAJ, MLE)**
bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry
100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Ryż na mleku 300.0g (**MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z białka jaja 80.0g (**JAJ, MLE**)
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor
bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 8.00g; (**GLU, MLE**)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g **(MLE, SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g
(GLU, JAJ, RYB)
Surówka z kiszonej kapusty 200.1g
ziemniaki 180.00g;

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

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g
(SEL)
Burger rybny (dorsz) 100.0g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Bukiet warzyw 198.6g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g
(GLU, JAJ, RYB)
Bukiet warzyw 198.6g
ziemniaki 180.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g
(MLE)
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatką
wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Herbata z cukrem 300.0g
Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g
(MLE)
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopátka
wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy,
niskosłodzony 80.00g; łożatka wieprzowa
mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem
truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka
wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

posiłek nocny

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

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

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

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

DIETA

Sobota 2025-05-17

DIETA I PODSTAWOWA
12-18.05.2025

Razem E: 2283.8 kcal | B 89.5 g | T 63.0 g | W 351.7 g | SFA 24.1 g | Cukry 68.8 g | Sól 6.1 g | Błonnik 27.8 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
12-18.05.2025

Razem E: 2208.2 kcal | B 83.2 g | T 58.2 g | W 350.2 g | SFA 23.6 g | Cukry 71.1 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.1 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.05.2025

Razem E: 2273.4 kcal | B 81.6 g | T 63.7 g | W 355.1 g | SFA 25.1 g | Cukry 73.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 25.4 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 12-18.05.2025

Razem E: 2162.4 kcal | B 83.2 g | T 53.2 g | W 350.1 g | SFA 21.3 g | Cukry 71.1 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.1 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Marchew z pieca 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Marchew z pieca 100.0g
bułka wrocławska 100.00g; połówka drobiowa
mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Marchew z pieca 79.4g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
połędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 8.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

obiad

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

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (**SEL**)
Potrawka z kurczaka 200.0g (**GLU, SEL**)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Dynia z pieca 149.8g

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m
jarska 400.0g (**SEL**)
Potrawka z kurczaka 200.0g (**GLU, SEL**)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Dynia z pieca 148.7g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)**
Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)**
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Dynia z pieca 148.7g

kolacja

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

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki 100.0g (**SOJ, MLE, SEL**)
 Jabłko pieczone 150.0g
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata
 masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
 (**GLU, MLE**)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)
 Jabłko pieczone 150.0g
 bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g;
 (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki 100.0g (**SOJ, MLE, SEL**)
 Jabłko pieczone 150.0g
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata
 masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g;
 (**GLU, MLE**)

posiłek nocny

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

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

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

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

DIETA

Niedziela 2025-05-18

I śniadanie

obiad

kolacja

posiłek nocny

DIETA I PODSTAWOWA
12-18.05.2025

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

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g
(MLE, SEL)
Udzik pieczony 80g 130.0g
Surówka colesław 199.9g **(JAJ, GOR)**
ziemniaki 180.00g;

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

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

Razem E: 2352.2 kcal | B 106.3 g | T
82.6 g | W 316.9 g | SFA 32.9 g | Cukry
60.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 40.9 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
12-18.05.2025

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

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

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

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

Razem E: 2264.3 kcal | B 108.8 g | T 55.7 g | W 347.2 g | SFA 24.5 g | Cukry 100.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 28.9 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 12-18.05.2025

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

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g
(SEL)
Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g
Brokuły z pary 198.4g
ziemniaki 180.00g;

Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry
100.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy
mielony 50.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

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

Razem E: 2305.5 kcal | B 108.3 g | T 57.7 g | W 351.6 g | SFA 24.0 g | Cukry 102.8 g | Sól 5.6 g | Błonnik 25.0 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 12-18.05.2025

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

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL)
Udzik pieczony 80g 130.0g
Brokuły z pary 198.4g
ziemniaki 180.00g;

Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry
80.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy
50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
8.00g; **(GLU, MLE)**

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

Razem E: 2293.3 kcal | B 112.1 g | T
54.7 g | W 351.5 g | SFA 22.2 g | Cukry
102.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 25.1 g

DIETA

Poniedziałek 2025-05-12

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
12-18.05.2025

Razem E: 2342.9 kcal | B 98.9 g | T 68.6 g | W 360.1 g | SFA 29.7 g | Cukry 77.4 g | Sól 6.9 g | Błonnik 55.4 g

DIETA S5 PŁYNNA
12-18.05.2025

Razem E: 2326.1 kcal | B 101.8 g | T 110.5 g | W 242.3 g | SFA 47.0 g | Cukry 80.7 g | Sól 4.0 g | Błonnik 24.0 g

DIETA IV/V / V/VI
TRANSPLANTOLOGIA
12-18 05 2025

Razem E: 2409.0 kcal | B 101.7 g | T 60.9 g | W 379.3 g | SFA 25.8 g | Cukry 93.9 g | Sól 7.1 g | Błonnik 34.3 g

DIETA IV/V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA 12-18
05 2025

Razem E: 2273.9 kcal | B 96.3 g | T 65.7 g | W 338.9 g | SFA 26.7 g | Cukry 59.1 g | Sól 6.8 g | Błonnik 30.9 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż brązowy z twarogiem 270.0g (MLE) Wiśnie do ryżu z twarogiem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa ziemniaczana b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; schab, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 200.1g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.05.2025 Razem E: 2253.7 kcal B 97.8 g T 63.1 g W 353.3 g SFA 22.8 g Cukry 55.4 g Sól 9.1 g Błonnik 57.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 50.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Paprykarz z mintaja (ryż brązowy) 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.05.2025 Razem E: 2251.2 kcal B 102.9 g T 111.3 g W 220.9 g SFA 47.0 g Cukry 74.0 g Sól 3.7 g Błonnik 22.8 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z zielonych warzyw b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV/V / V/VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18 05 2025 Razem E: 2437.5 kcal B 99.3 g T 57.8 g W 395.8 g SFA 21.9 g Cukry 105.4 g Sól 6.4 g Błonnik 31.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV/V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 12-18 05 2025 Razem E: 2360.2 kcal B 95.4 g T 59.9 g W 377.5 g SFA 22.4 g Cukry 83.1 g Sól 6.3 g Błonnik 34.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 50.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-05-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.05.2025 Razem E: 2165.7 kcal B 88.1 g T 62.5 g W 335.3 g SFA 21.5 g Cukry 58.4 g Sól 7.7 g Błonnik 55.2 g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	ogórek 100.00g; bułka grahamka 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.05.2025 Razem E: 2266.0 kcal B 100.6 g T 109.1 g W 230.2 g SFA 46.4 g Cukry 79.8 g Sól 2.7 g Błonnik 17.9 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV/V / V/VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18 05 2025 Razem E: 2260.8 kcal B 101.6 g T 50.5 g W 362.9 g SFA 20.6 g Cukry 82.8 g Sól 7.2 g Błonnik 34.2 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Mus owocowy 150.0g kajzerka 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV/V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 12-18 05 2025 Razem E: 2257.8 kcal B 103.7 g T 52.2 g W 355.9 g SFA 20.9 g Cukry 71.3 g Sól 7.4 g Błonnik 32.6 g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Mus owocowy 150.0g kajzerka 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Salatka z ryżu z szynką i pomidorem bez skóry 70.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.05.2025 Razem E: 2258.9 kcal B 95.6 g T 62.8 g W 352.2 g SFA 23.6 g Cukry 56.7 g Sól 8.1 g Błonnik 53.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.05.2025 Razem E: 2294.8 kcal B 103.9 g T 115.0 g W 222.4 g SFA 47.5 g Cukry 83.2 g Sól 2.6 g Błonnik 22.6 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV/V / V/VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18 05 2025 Razem E: 2405.2 kcal B 100.4 g T 57.3 g W 388.0 g SFA 23.4 g Cukry 85.6 g Sól 7.2 g Błonnik 33.4 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 200.0g	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA IV/V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 12-18 05 2025 Razem E: 2406.9 kcal B 100.7 g T 57.2 g W 388.5 g SFA 23.4 g Cukry 85.5 g Sól 7.2 g Błonnik 33.7 g	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 200.0g	Twarożek z koperkiem 50.0g (MLE) Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-16

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
12-18.05.2025

Razem E: 2200.4 kcal | B 95.4 g | T 70.5 g | W 320.2 g | SFA 25.4 g | Cukry 52.4 g | Sól 8.5 g | Błonnik 52.1 g

DIETA S5 PŁYNNA
12-18.05.2025

Razem E: 2299.0 kcal | B 98.8 g | T 108.9 g | W 239.9 g | SFA 46.6 g | Cukry 78.9 g | Sól 2.7 g | Błonnik 18.0 g

DIETA IV/V / V/VI
TRANSPLANTOLOGIA
12-18 05 2025

Razem E: 2336.5 kcal | B 90.6 g | T 55.5 g | W 383.6 g | SFA 21.2 g | Cukry 92.3 g | Sól 7.3 g | Błonnik 32.5 g

DIETA IV/V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA 12-18
05 2025

Razem E: 2264.4 kcal | B 92.5 g | T 55.1 g | W 365.3 g | SFA 21.1 g | Cukry 79.4 g | Sól 7.6 g | Błonnik 32.8 g

POSIŁEK 1

Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g **(JAJ, MLE)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Płynna- ryż na mleku 500.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z białka jaja 80.0g **(JAJ, MLE)**
Jabłko pieczone 150.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Pasta z białka jaja 80.0g **(JAJ, MLE)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

POSIŁEK 2

ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)**

Płynna- ryż na mleku 500.0g **(MLE)**

mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)**

mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)**

POSIŁEK 3

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g **(SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)**
Surówka z kiszanej kapusty 149.9g
Bukiet warzyw 60.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m płynna S5 495.4g **(JAJ, MLE, SEL)**

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**
Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**
Dynia z pieca 200.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)**
Bukiet warzyw 199.9g
Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**
ziemniaki 180.00g;

POSIŁEK 4

Koktajl porzeczkowy 200.0g **(MLE)**

Zupa koperkowa z ryżem b/m płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**

Jabłko pieczone 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jabłko pieczone 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

POSIŁEK 5

Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g **(MLE)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; łąpatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Herbata z cukrem 300.0g
Zupa koperkowa z ryżem b/m płynna S5 495.4g **(JAJ, MLE, SEL)**

Cukinia z pieca 100.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łąpatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Cukinia z pieca 80.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łąpatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

POSIŁEK 6

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

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

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

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

DIETA

Sobota 2025-05-17

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.05.2025 Razem E: 2250.8 kcal B 95.7 g T 62.3 g W 350.5 g SFA 23.0 g Cukry 62.5 g Sól 6.9 g Błonnik 55.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.1g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Kisiel owocowy b/c 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.05.2025 Razem E: 2261.4 kcal B 98.9 g T 108.2 g W 229.9 g SFA 46.1 g Cukry 78.1 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV/V / V/VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18 05 2025 Razem E: 2367.9 kcal B 94.0 g T 58.3 g W 384.6 g SFA 22.2 g Cukry 86.8 g Sól 7.0 g Błonnik 40.4 g	Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Kisiel owocowy b/c 200.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA IV/V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 12-18 05 2025 Razem E: 2259.4 kcal B 93.0 g T 58.1 g W 359.0 g SFA 22.3 g Cukry 63.2 g Sól 6.9 g Błonnik 40.6 g	Marchew z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Kisiel owocowy b/c 200.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Niedziela 2025-05-18

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-18.05.2025 Razem E: 2133.3 kcal B 107.2 g T 59.2 g W 318.3 g SFA 23.8 g Cukry 60.3 g Sól 7.2 g Błonnik 52.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 130.1g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g ziemniaki 180.00g;	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.05.2025 Razem E: 2255.0 kcal B 100.2 g T 109.1 g W 227.6 g SFA 46.4 g Cukry 80.8 g Sól 2.8 g Błonnik 19.0 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa marchewkowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV/V / V/VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18 05 2025 Razem E: 2370.1 kcal B 107.9 g T 55.0 g W 377.9 g SFA 23.2 g Cukry 104.8 g Sól 7.0 g Błonnik 35.4 g	Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV/V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 12-18 05 2025 Razem E: 2339.6 kcal B 111.9 g T 55.2 g W 367.2 g SFA 23.4 g Cukry 91.1 g Sól 7.0 g Błonnik 36.6 g	Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 200.0g ziemniaki 180.00g;	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

MIEJSCE NA TWOJE LOGO				
Poniedziałek 2025-05-12	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2306.7 kcal B 73.8 g T 63.0 g W 373.2 g SFA 24.0 g Cukry 115.3 g Sól 5.8 g Błonnik 18.2 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Koktajl brzoskwinowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP. BEZMLECZNA 12-18.05.2025 Razem E: 2273.8 kcal B 82.8 g T 57.7 g W 374.8 g SFA 10.0 g Cukry 85.9 g Sól 5.3 g Błonnik 32.8 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Koktajl brzoskwinowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.05.2025 Razem E: 2124.2 kcal B 65.6 g T 53.0 g W 354.3 g SFA 10.4 g Cukry 89.2 g Sól 5.9 g Błonnik 20.2 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	Koktajl brzoskwinowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2365.4 kcal B 99.3 g T 54.9 g W 386.9 g SFA 24.5 g Cukry 100.0 g Sól 1.4 g Błonnik 23.9 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) Dynia z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-13

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
12-18.05.2025

Razem E: 2153.2 kcal | B 64.7 g | T 70.9 g | W 321.0 g | SFA 23.3 g | Cukry 72.5 g | Sól 7.1 g | Błonnik 20.9 g

DIETA SP. BEZMLECZNA
12-18.05.2025

Razem E: 2216.9 kcal | B 72.9 g | T 48.9 g | W 391.4 g | SFA 8.7 g | Cukry 84.8 g | Sól 4.9 g | Błonnik 39.1 g

DIETA S4 ALERGICZNA
12-18.05.2025

Razem E: 2121.1 kcal | B 68.9 g | T 57.8 g | W 338.6 g | SFA 10.7 g | Cukry 83.6 g | Sól 5.3 g | Błonnik 23.7 g

DIETA S7 NISKOSODOWA
12-18.05.2025

Razem E: 2240.1 kcal | B 88.6 g | T 58.4 g | W 357.4 g | SFA 22.0 g | Cukry 69.0 g | Sól 1.5 g | Błonnik 33.2 g

I śniadanie

Platki jaglane na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g;
szynka białego 40.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)

Platki jaglane na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek
80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany
40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(SEZ)

Platki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z zielonego groszku z twarogiem i
pestkami 80.0g **(MLE)**
pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)**
Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami 200.0g **(SEL)**
Makaron bezglutenowy 180.0g
Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g
(JAJ, GOR)

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL)
Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami 200.0g (SEL)
Makaron 180.0g (GLU)
Kalafior z pary 130.0g

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

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL)
Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami 200.0g (SEL)
Makaron 180.0g (GLU)
Kalafior z pary 130.0g

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
Paprykarz z mintaja 100.0g **(SEL)**
chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(MLE, SEZ)

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

Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL)
Jabłko pieczone 150.0g
pieczywo niskosodowe 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

posiłek nocny

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

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

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

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

MIEJSCE NA TWOJE LOGO				
Środa 2025-05-14				
	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2115.6 kcal B 63.7 g T 67.3 g W 318.8 g SFA 21.1 g Cukry 74.2 g Sól 5.2 g Błonnik 22.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 12-18.05.2025 Razem E: 2097.8 kcal B 62.6 g T 60.6 g W 349.0 g SFA 9.2 g Cukry 84.2 g Sól 4.8 g Błonnik 50.2 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.05.2025 Razem E: 2086.7 kcal B 57.6 g T 55.0 g W 348.3 g SFA 7.5 g Cukry 89.8 g Sól 4.3 g Błonnik 27.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 220.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2169.5 kcal B 90.1 g T 58.7 g W 334.6 g SFA 20.5 g Cukry 70.6 g Sól 1.5 g Błonnik 30.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2304.4 kcal B 63.1 g T 75.5 g W 351.1 g SFA 23.1 g Cukry 82.1 g Sól 6.0 g Błonnik 23.9 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 200.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; banan 120.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 12-18.05.2025 Razem E: 2287.2 kcal B 73.2 g T 45.8 g W 413.5 g SFA 10.9 g Cukry 97.1 g Sól 5.8 g Błonnik 33.8 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.05.2025 Razem E: 2210.1 kcal B 55.5 g T 54.0 g W 384.3 g SFA 9.4 g Cukry 105.5 g Sól 4.8 g Błonnik 22.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	banan 120.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2449.3 kcal B 85.5 g T 62.4 g W 402.9 g SFA 23.1 g Cukry 92.1 g Sól 1.2 g Błonnik 34.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Cukinia z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g pieczywo niskosodowe 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-16

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
12-18.05.2025

Razem E: 2099.6 kcal | B 55.2 g | T 65.8 g | W 331.9 g | SFA 22.1 g | Cukry 68.4 g | Sól 8.8 g | Błonnik 26.4 g

DIETA SP. BEZMLECZNA
12-18.05.2025

Razem E: 2180.3 kcal | B 72.5 g | T 52.5 g | W 374.9 g | SFA 9.1 g | Cukry 111.2 g | Sól 4.9 g | Błonnik 35.2 g

DIETA S4 ALERGICZNA
12-18.05.2025

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

DIETA S7 NISKOSODOWA
12-18.05.2025

Razem E: 2218.7 kcal | B 95.9 g | T 54.7 g | W 351.6 g | SFA 22.4 g | Cukry 99.9 g | Sól 1.5 g | Błonnik 27.2 g

I śniadanie

Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g **(JAJ, MLE)**
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masko
ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

Ryż na napój roślinny 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy
70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g
(GLU, SEZ)

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

Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g **(JAJ, MLE)**
pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g **(MLE, SEL)**
Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g
Surówka z kiszonej kapusty 200.1g
ziemniaki 200.00g;

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

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

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

kolacj

Herbata z cukrem 300.0g
Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g
(MLE)
chleb bezglutenowy 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**

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

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

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

posiłek nocny

Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

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

MIEJSCE NA TWOJE LOGO				
Sobota 2025-05-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2268.8 kcal B 76.9 g T 71.3 g W 333.4 g SFA 23.5 g Cukry 69.1 g Sól 6.2 g Błonnik 19.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 12-18.05.2025 Razem E: 2278.3 kcal B 82.1 g T 47.6 g W 394.5 g SFA 9.2 g Cukry 77.1 g Sól 4.5 g Błonnik 33.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.05.2025 Razem E: 2245.6 kcal B 73.8 g T 56.1 g W 367.6 g SFA 10.0 g Cukry 82.0 g Sól 4.5 g Błonnik 23.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2234.2 kcal B 97.7 g T 53.8 g W 353.7 g SFA 21.7 g Cukry 67.4 g Sól 1.5 g Błonnik 30.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-05-18

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2123.3 kcal B 92.2 g T 68.3 g W 291.6 g SFA 25.2 g Cukry 63.4 g Sól 4.6 g Błonnik 19.9 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 199.9g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 12-18.05.2025 Razem E: 2244.2 kcal B 80.7 g T 78.2 g W 327.8 g SFA 17.9 g Cukry 67.0 g Sól 5.9 g Błonnik 46.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, SEL)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12-18.05.2025 Razem E: 2104.4 kcal B 77.0 g T 50.1 g W 345.2 g SFA 9.8 g Cukry 115.2 g Sól 4.3 g Błonnik 24.9 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; rama 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2229.9 kcal B 110.0 g T 52.6 g W 344.7 g SFA 23.5 g Cukry 100.2 g Sól 1.4 g Błonnik 29.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-12

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18 05 2025 Razem E: 2414.8 kcal B 56.2 g T 63.1 g W 418.4 g SFA 21.2 g Cukry 120.8 g Sól 5.5 g Błonnik 22.7 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Koktajl brzoskwinowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2526.2 kcal B 108.0 g T 64.9 g W 395.5 g SFA 31.1 g Cukry 121.1 g Sól 8.1 g Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokula, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem (100g) 278.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.05.2025 Razem E: 2438.3 kcal B 85.6 g T 69.6 g W 387.9 g SFA 27.3 g Cukry 103.3 g Sól 6.2 g Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Marchew z pieca 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.05.2025 Razem E: 2208.4 kcal B 49.7 g T 62.5 g W 388.0 g SFA 8.1 g Cukry 91.1 g Sól 5.1 g Błonnik 39.3 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g (SEL) Marchew z pieca 130.0g jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Koktajl brzoskwinowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Wtorek 2025-05-13

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18
05 2025

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18
05 2025

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
12-18.05.2025

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
12-18.05.2025

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA

12-18.05.2025

Razem E: 2195.5 kcal | B 74.1 g | T 53.9 g | W 373.5 g | SFA 20.4 g | Cukry 72.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 40.1 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA

12-18.05.2025

Razem E: 2195.5 kcal | B 74.1 g | T 53.9 g | W 373.5 g | SFA 20.4 g | Cukry 72.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 40.1 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
12-18.05.2025

DIETA SP. WEGAŃSKA
12-18.05.2025

I śniadanie

I śniadanie

Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, SEZ)

Płatki jęczmienne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g

chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika
70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, SOJ, MLE)

Płatki jęczmienne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z zielonego groszku z twarogiem i
pestkami 80.0g (MLE)

chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek
80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, MLE)

Platki jaglane na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek
80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

obiad

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g

Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.1g
(SEL)

Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z
warzywami (90g) 200.0g **(SEL)**

Makaron 180.0g **(GLU)**

Kalafior z pary 130.0g

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

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

Kompot wielowocowowy z/c 300.0g
Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g
(SEL)
Sos neapolitański z ciociorką 200.0g
(GLU, SEL)
Makaron 180.0g **(GLU)**
Kalafior z pary 130.0g

kolacja

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g

Paprykarz z mintaja 120.0g **(SEL)**

Jabłko pieczone 150.0g

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

Herbata z cukrem 300.0g
Paprykarz z mintaja 120.0g **(SEL)**
Jabłko pieczone 150.0g
chleb mieszaný pszenno-żytni 150.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

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

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

posiłek nocny

posiłek nocny

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Środa 2025-05-14

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18
05 2025

Razem E: 2127.2 kcal | B 47.7 g | T 62.6 g | W 349.0 g | SFA 16.5 g | Cukry 89.2 g | Sól 5.1 g | Błonnik 25.8 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
12-18.05.2025

Razem E: 2403.8 kcal | B 118.1 g | T 60.3 g | W 356.7 g | SFA 23.5 g | Cukry 84.7 g | Sól 6.5 g | Błonnik 27.0 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
12-18.05.2025

Razem E: 2121.1 kcal | B 61.1 g | T 67.4 g | W 341.3 g | SFA 21.7 g | Cukry 69.0 g | Sól 5.6 g | Błonnik 48.3 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
12-18.05.2025

Razem E: 2054.6 kcal | B 45.3 g | T 55.0 g | W 369.2 g | SFA 8.1 g | Cukry 82.5 g | Sól 4.8 g | Błonnik 53.4 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g
 Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g
(SEL)
 Burak z pieca 80.0g
 Herbata z cukrem 300.0g
 chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa
 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Burak z pieca 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet
kurczaka, gotowany 60.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
 Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL)
 Herbata z cukrem 300.0g
 chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g
 Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g
(SEL)
 Herbata z cukrem 300.0g
 chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona,
 słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama
 10.00g; **(GLU)**

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska
400.0g (**GLU, SEL**)

Piers z kurczaka panierowana w ziolach z pieca
80.1g

Buraczki na cieplo 200.0g

ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g
(GLU, SEL)
Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca
(120g) 123.3g
Buraczki na ciepło 200.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska
400.0g **(GLU, SEL)**
Kotlet warzywny b/jaj 80.0g **(GLU)**
Buraczki na ciepło 150.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska
400.0g **(GLU, SEL)**
Kotlet warzywny b/jaj 80.0g **(GLU)**
Buraczki na ciepło 150.0g
ziemniaki 200.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g

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

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

Herbata z cukrem 300.0g
Sałatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g
(SOJ, MLE, SEL)
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
połędwica drobiowa 80.00g; pomidory, czerwone
60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

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

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

posiłek nocny

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

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

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

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

MIEJSCE NA TWOJE LOGO				
Czwartek 2025-05-15				
	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18 05 2025 Razem E: 2395.3 kcal B 54.7 g T 63.3 g W 409.7 g SFA 22.3 g Cukry 104.3 g Sól 5.5 g Błonnik 24.1 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym (80g) 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2509.8 kcal B 105.6 g T 68.9 g W 379.9 g SFA 29.5 g Cukry 106.0 g Sól 7.6 g Błonnik 30.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym (110g) 192.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 163.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.05.2025 Razem E: 2258.7 kcal B 66.4 g T 57.1 g W 387.9 g SFA 22.2 g Cukry 73.2 g Sól 5.6 g Błonnik 45.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.05.2025 Razem E: 2048.6 kcal B 51.9 g T 41.1 g W 384.4 g SFA 6.5 g Cukry 71.6 g Sól 5.1 g Błonnik 41.7 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2025-05-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18 05 2025 Razem E: 2222.9 kcal B 52.3 g T 76.4 g W 345.0 g SFA 19.2 g Cukry 75.9 g Sól 4.9 g Błonnik 28.3 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g (JAJ, MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2433.4 kcal B 113.9 g T 74.0 g W 344.6 g SFA 28.5 g Cukry 70.8 g Sól 7.5 g Błonnik 28.9 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta jajeczna z twarogiem 100.0g (JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca (120g) 146.2g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łożatka wieprzowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.05.2025 Razem E: 2201.4 kcal B 72.7 g T 67.5 g W 345.8 g SFA 22.5 g Cukry 59.2 g Sól 5.6 g Błonnik 35.5 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g (JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Surówka z kiszanej kapusty 149.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.05.2025 Razem E: 2201.5 kcal B 46.1 g T 62.1 g W 388.3 g SFA 8.8 g Cukry 116.5 g Sól 5.3 g Błonnik 40.5 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Surówka z kiszanej kapusty 149.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Sobota 2025-05-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18 05 2025 Razem E: 2133.0 kcal B 52.1 g T 58.2 g W 354.9 g SFA 19.0 g Cukry 78.4 g Sól 6.3 g Błonnik 22.2 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka (80g) 190.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2456.3 kcal B 106.1 g T 66.8 g W 368.6 g SFA 27.1 g Cukry 87.7 g Sól 8.0 g Błonnik 29.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 90.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka (130g) 240.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 149.8g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 140.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.05.2025 Razem E: 2319.1 kcal B 73.1 g T 73.2 g W 359.1 g SFA 22.6 g Cukry 71.7 g Sól 5.6 g Błonnik 33.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 200.0g (SOJ, GOR) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.05.2025 Razem E: 2258.8 kcal B 59.2 g T 60.5 g W 387.3 g SFA 8.3 g Cukry 78.0 g Sól 5.4 g Błonnik 36.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 200.0g (SOJ, GOR) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2025-05-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-18 05 2025 Razem E: 2065.1 kcal B 57.3 g T 52.0 g W 351.0 g SFA 18.1 g Cukry 118.1 g Sól 4.9 g Błonnik 25.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 82.50g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 380.0g (SEL) Udzik pieczony (80g) 81.0g Brokuły z pary 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-18.05.2025 Razem E: 2458.0 kcal B 125.3 g T 61.3 g W 366.5 g SFA 27.4 g Cukry 117.6 g Sól 6.7 g Błonnik 29.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony (130g) 131.0g Brokuły z pary 199.9g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 12-18.05.2025 Razem E: 2182.5 kcal B 81.5 g T 61.2 g W 351.4 g SFA 23.4 g Cukry 58.3 g Sól 5.5 g Błonnik 54.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; rzodkiewka 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g (GLU) Brokuły z pary 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 12-18.05.2025 Razem E: 2148.5 kcal B 54.5 g T 63.5 g W 367.2 g SFA 9.3 g Cukry 69.2 g Sól 5.7 g Błonnik 59.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g (GLU) Brokuły z pary 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-05-12

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2443.7 kcal B 96.9 g T 68.6 g W 378.6 g SFA 30.9 g Cukry 115.7 g Sól 6.4 g Błonnik 30.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 250.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2570.7 kcal B 100.4 g T 69.3 g W 406.0 g SFA 31.0 g Cukry 116.2 g Sól 6.9 g Błonnik 32.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 250.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2695.8 kcal B 104.2 g T 72.0 g W 428.5 g SFA 32.3 g Cukry 120.7 g Sól 7.2 g Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 12-18.05.2025 Razem E: 2695.8 kcal B 104.2 g T 72.0 g W 428.5 g SFA 32.3 g Cukry 120.7 g Sól 7.2 g Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Mus jabłkowy z cynamonem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-13

Wtorek 2025-05-13		POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.05.2025		Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka barwnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 30.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 100.1g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2206.2 kcal B 94.3 g T 58.6 g W 343.3 g SFA 22.8 g Cukry 61.7 g Sól 7.6 g Błonnik 34.6 g							
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.05.2025		Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka barwnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 30.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2439.1 kcal B 101.8 g T 65.3 g W 379.9 g SFA 26.7 g Cukry 70.5 g Sól 8.4 g Błonnik 36.3 g							
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.05.2025		Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka barwnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 50.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2550.8 kcal B 105.0 g T 70.7 g W 393.1 g SFA 29.7 g Cukry 71.2 g Sól 8.6 g Błonnik 37.7 g							
DIETA SP. MATKI KARMiąCEJ 12-18.05.2025		Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka barwnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z zielonego groszku z twarogiem i pestkami 50.0g (MLE) rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2550.8 kcal B 105.0 g T 70.7 g W 393.1 g SFA 29.7 g Cukry 71.2 g Sól 8.6 g Błonnik 37.7 g							

DIETA

Środa 2025-05-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2319.4 kcal B 90.8 g T 63.4 g W 361.4 g SFA 22.4 g Cukry 80.5 g Sól 6.5 g Błonnik 34.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	ogórek 100.00g; bułki grahamki 25.00g; łopátka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Salátka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2446.4 kcal B 94.3 g T 64.2 g W 388.8 g SFA 22.6 g Cukry 81.0 g Sól 7.1 g Błonnik 36.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	ogórek 100.00g; bułki grahamki 25.00g; łopátka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Salátka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2590.3 kcal B 101.0 g T 66.6 g W 413.8 g SFA 23.3 g Cukry 81.9 g Sól 8.1 g Błonnik 38.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	ogórek 100.00g; bułki grahamki 50.00g; łopátka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Salátka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 12-18.05.2025 Razem E: 2590.3 kcal B 101.0 g T 66.6 g W 413.8 g SFA 23.3 g Cukry 81.9 g Sól 8.1 g Błonnik 38.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	ogórek 100.00g; bułki grahamki 50.00g; łopátka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Salátka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-15

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ I TRYMESTR
12-18.05.2025

Razem E: 2321.3 kcal | B 88.6 g | T 62.4 g | W 369.2 g | SFA 25.0 g | Cukry 76.2 g | Sól 6.4 g | Błonnik 37.3 g

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ II TRYMESTR
12-18.05.2025

Razem E: 2448.3 kcal | B 92.1 g | T 63.1 g | W 396.6 g | SFA 25.1 g | Cukry 76.7 g | Sól 7.0 g | Błonnik 38.9 g

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ III
TRYMESTR
12-18.05.2025

Razem E: 2670.0 kcal | B
100.7 g | T 68.7 g | W 431.9 g
| SFA 27.3 g | Cukry 79.5 g |
Sól 7.6 g | Błonnik 43.4 g

DIETA SP. MATKI
KARMIĄCEJ
12-18.05.2025

Razem E: 2670.0 kcal | B
100.7 g | T 68.7 g | W 431.9 g
| SFA 27.3 g | Cukry 79.5 g |
Sól 7.6 g | Błonnik 43.4 g

POSIŁEK 1

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

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

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

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

POSIŁEK 2

Pasta z soczewicy i pomidorów
30.1g
papryka czerwona, słodka
100.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**

Pasta z soczewicy i pomidorów
30.1g
papryka czerwona, słodka
100.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**

Pasta z soczewicy i pomidorów
50.0g
papryka czerwona, słodka
100.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 50.00g; (GLU)

Pasta z soczewicy i pomidorów
50.0g
papryka czerwona, słodka
100.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 50.00g; (GLU)

POSIŁEK 3

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z makaronem
b/m 400.0g **(GLU, SEL)**
Klops w sosie własnym 160.0g
(GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna z olejem
rzepakowym 180.0g **(GLU)**
Szpinak z pieca 130.0g
banan 120.00g;

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z makaronem
b/m 400.0g **(GLU, SEL)**
Klops w sosie własnym 160.0g
(GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna z olejem
rzepakowym 180.0g **(GLU)**
Szpinak z pieca 130.0g
banan 120.00g;

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z makaronem
b/m 400.0g **(GLU, SEL)**
Klops w sosie własnym 160.0g
(GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna z olejem
rzepakowym 180.0g **(GLU)**
Szpinak z pieca 130.0g
banan 120.00g;

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z makaronem
b/m 400.0g **(GLU, SEL)**
Klops w sosie własnym 160.0g
(GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna z olejem
rzepakowym 180.0g **(GLU)**
Szpinak z pieca 130.0g
banan 120.00g;

POSIŁEK 4

Twarożek z koperkiem 20.0g
(MLE)
rzodkiewka 100.00g; pieczywo
chrupkie razowe 10.00g;
(GLU)

Twarożek z koperkiem 20.0g
(MLE)
rzodkiewka 100.00g; pieczywo
chrupkie razowe 10.00g;
(GLU)

Twarożek z koperkiem 50.0g
(MLE)
rzodkiewka 100.00g; pieczywo
chrupkie razowe 20.00g;
(GLU)

Twarożek z koperkiem 50.0g
(MLE)
rzodkiewka 100.00g; pieczywo
chrupkie razowe 20.00g;
(GLU)

POSIŁEK 5

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki
i pomidorów 100.3g
chleb mieszany pszenno-żytni
100.00g; ogórek kiszony 80.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

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

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

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

POSIŁEK 6

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
chałka zdobna 25.00g;
(GLU, JAJ, MLE)

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
chałka zdobna 25.00g;
(GLU, JAJ, MLE)

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

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

DIETA

Piątek 2025-05-16

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ I TRYMESTR
12-18.05.2025

Razem E: 2317.2 kcal | B 98.3 g | T 68.2 g | W 345.2 g | SFA 25.8 g | Cukry 64.3 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.1 g

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ II TRYMESTR
12-18.05.2025

Razem E: 2444.2 kcal | B 101.8 g | T 69.0 g | W 372.6 g | SFA 26.0 g | Cukry 64.8 g | Sól 7.6 g | Błonnik 34.8 g

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ III
TRYMESTR
12-18.05.2025

Razem E: 2551.5 kcal | B 106.6 g | T 70.4 g | W 392.3 g | SFA 26.6 g | Cukry 68.0 g | Sól 8.2 g | Błonnik 37.0 g

DIETA SP. MATKI
KARMIAĆCEJ
12-18.05.2025

Razem E: 2551.5 kcal | B 106.6 g | T 70.4 g | W 392.3 g | SFA 26.6 g | Cukry 68.0 g | Sól 8.2 g | Błonnik 37.0 g

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g (JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.8g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 150.0g Surówka z kiszonej kapusty 60.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g (JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.8g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 150.0g Surówka z kiszonej kapusty 60.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g (JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 150.0g Surówka z kiszonej kapusty 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g (JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 150.0g Surówka z kiszonej kapusty 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-05-17

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2343.1 kcal B 91.5 g T 60.1 g W 370.8 g SFA 24.5 g Cukry 81.2 g Sól 6.2 g Błonnik 31.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2470.1 kcal B 95.0 g T 60.8 g W 398.2 g SFA 24.6 g Cukry 81.7 g Sól 6.8 g Błonnik 33.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2567.3 kcal B 100.4 g T 62.1 g W 414.7 g SFA 25.2 g Cukry 85.1 g Sól 7.0 g Błonnik 34.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 12-18.05.2025 Razem E: 2567.3 kcal B 100.4 g T 62.1 g W 414.7 g SFA 25.2 g Cukry 85.1 g Sól 7.0 g Błonnik 34.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

Niedziela 2025-05-18

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2346.4 kcal B 112.2 g T 55.0 g W 366.6 g SFA 24.4 g Cukry 89.1 g Sól 6.0 g Błonnik 32.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2473.4 kcal B 115.7 g T 55.7 g W 394.0 g SFA 24.5 g Cukry 89.6 g Sól 6.6 g Błonnik 34.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-18.05.2025 Razem E: 2574.5 kcal B 119.0 g T 56.4 g W 415.3 g SFA 24.7 g Cukry 94.7 g Sól 7.0 g Błonnik 36.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.1g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 130.0g ziemniaki 200.00g; banan 120.00g;	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 12-18.05.2025 Razem E: 2574.5 kcal B 119.0 g T 56.4 g W 415.3 g SFA 24.7 g Cukry 94.7 g Sól 7.0 g Błonnik 36.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.1g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 130.0g ziemniaki 200.00g; banan 120.00g;	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-12

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.05.2025	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kalarepa 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1459.1 kcal B 58.7 g T 43.2 g W 222.4 g SFA 19.4 g Cukry 79.2 g Sól 2.8 g Błonnik 18.6 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 200.0g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 180.0g (MLE) Wiśnie do ryżu z twarogiem 80.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 12-18.05.2025	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1458.4 kcal B 59.4 g T 43.9 g W 221.4 g SFA 19.2 g Cukry 77.8 g Sól 2.8 g Błonnik 21.0 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 300.1g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 199.9g (MLE) Wiśnie do ryżu z twarogiem 80.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 12-18.05.2025	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 40.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g kalarepa 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1852.6 kcal B 73.0 g T 56.4 g W 281.6 g SFA 26.5 g Cukry 98.4 g Sól 4.0 g Błonnik 27.5 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 210.0g (MLE) Wiśnie do ryżu z twarogiem 100.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 12-18.05.2025	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Pasta z brokuła, twarogu i mielonych nasion słonecznika 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) Razem E: 2483.9 kcal B 97.5 g T 66.0 g W 398.0 g SFA 30.1 g Cukry 106.7 g Sól 6.6 g Błonnik 35.3 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g (SEL) Zapiekany ryż z twarogiem 270.0g (MLE) Wiśnie do ryżu z twarogiem 130.0g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-13

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.05.2025	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1391.2 kcal B 60.2 g T 37.7 g W 213.0 g SFA 14.6 g Cukry 61.7 g Sól 3.9 g Błonnik 20.0 g	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 200.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g (SEL) Makaron 100.0g (GLU) Kalafior z pary 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Paprykarz z mintaja 30.0g (SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 12-18.05.2025	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1418.9 kcal B 60.5 g T 38.4 g W 218.8 g SFA 14.4 g Cukry 67.0 g Sól 4.2 g Błonnik 21.9 g	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 300.1g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g (SEL) Makaron 120.0g (GLU) Kalafior z pary 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Paprykarz z mintaja 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 12-18.05.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1870.0 kcal B 75.9 g T 52.2 g W 288.4 g SFA 21.7 g Cukry 92.4 g Sól 5.9 g Błonnik 28.3 g	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180.0g (SEL) Makaron 140.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Paprykarz z mintaja 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 12-18.05.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 2391.7 kcal B 94.7 g T 57.4 g W 391.9 g SFA 22.6 g Cukry 95.8 g Sól 7.9 g Błonnik 35.0 g	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Paprykarz z mintaja 100.1g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-05-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.05.2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 200.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g Buraczki na ciepło 100.0g ziemniaki 100.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 12-18.05.2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 300.1g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g Buraczki na ciepło 100.0g ziemniaki 120.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 12-18.05.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.1g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 140.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 12-18.05.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszaný pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.1g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszaný pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 1426.2 kcal B 58.4 g T 40.5 g W 214.2 g SFA 14.8 g Cukry 70.3 g Sól 2.7 g Błonnik 16.8 g	Razem E: 1411.5 kcal B 57.1 g T 40.4 g W 212.6 g SFA 14.2 g Cukry 68.2 g Sól 2.7 g Błonnik 18.5 g					

DIETA

Czwartek 2025-05-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.05.2025	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z makaronem 200.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 130.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 12-18.05.2025	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 300.1g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 130.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 12-18.05.2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 150.1g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	banan 120.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 40.1g Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 12-18.05.2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 160.1g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR) Marchew z pieca 100.0g	banan 120.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-16

DIETA D1 12-18.05.2025

Razem E: 1414.3 kcal | B 62.3 g | T 45.2 g | W 199.3 g | SFA 16.9 g | Cukry 57.3 g | Sól 5.3 g | Błonnik 16.9 g

DIETA D2 12-18.05.2025

Razem E: 1450.4 kcal | B 62.6 g | T 46.2 g | W 206.8 g | SFA 16.8 g | Cukry 62.7 g | Sól 6.2 g | Błonnik 18.3 g

DIETA D3 12-18.05.2025

Razem E: 1926.6 kcal | B 80.6 g | T 62.9 g | W 273.7 g | SFA 24.5 g | Cukry 80.9 g | Sól 8.2 g | Błonnik 24.3 g

DIETA D4 12-18.05.2025

Razem E: 2463.6 kcal | B
101.2 g | T 72.9 g | W 368.4 g
| SFA 26.9 g | Cukry 86.0 g |
Sól 10.8 g | Błonnik 31.6 g

POSIŁEK 1

Ryż na mleku 150.0g **(MLE)**
 Pasta jajeczna z twarogiem 30.1g **(JAJ, MLE)**
 herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Ryż na mleku 200.0g **(MLE)**
 Pasta jajeczna z twarogiem 30.1g **(JAJ, MLE)**
 herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata mawsława 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Ryż na mleku 300.1g **(MLE)**
 Pasta jajeczna z twarogiem 40.0g
(JAJ, MLE)
 Herbata z cukrem 300.0g
 pomidory, czerwone 80.00g;
 chleb mieszany pszenno-żytni
 50.00g; sałata masłowa 20.00g;
 masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Ryż na mleku 300.1g **(MLE)**
 Pasta jajeczna z twarogiem 80.0g
(JAJ, MLE)
 Herbata z cukrem 300.0g
 chleb mieszany pszenno-żytni
 100.00g; pomidory, czerwone
 80.00g; sałata masłowa 20.00g;
 masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

POSIŁEK 2

Deser jogurtowo-owocowy 100.0g
(MLE)

Deser jogurtowo-owocowy 150.0g
(MLE)

Deser jogurtowo-owocowy 150.0g
(MLE)

Deser jogurtowo-owocowy 150.0g
(MLE)

POSIŁEK 3

Kompot wielowocowy b/c 250.0g
Zupa ogórkowa z ryżem 200.0g
(MLE, SEL)
Ryba panierowana (morszczuk) z
pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)**
Surówka z kiszonej kapusty
100.0g
ziemniaki 100.00g;

Kompot wielowocowy b/c 300.0g
Zupa ogórkowa z ryżem 300.1g
(MLE, SEL)
Ryba panierowana (morszczuk) z
pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)**
Surówka z kiszonej kapusty
100.0g
ziemniaki 120.00g;

Kompot wielowocowowy z/c 300.0g
Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g
(MLE, SEL)
Ryba panierowana (morszczuk) z
pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**
Surówka z kiszonej kapusty
130.0g
ziemniaki 140.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g
(MLE, SEL)
Ryba panierowana (morszczuk) z
pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)**
Surówka z kiszonej kapusty
200.1g
ziemniaki 180.00g;

POSIŁEK 4

Koktajl porzeczkowy 150.2g
(MLE)

Koktajl porzeczkowy 150.2g
(MLE)

Koktajl porzeczkowy 150.2g
(MLE)

Koktajl porzeczkowy 150.2g
(MLE)

POSIŁEK 5

Salatka lekkostrawna z ziemniaka
i ogórka 40.0g **(MLE)**

Kasza manna na mleku 150.0g
(GLU, MLE)

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; łopatka
wieprowa 20.00g; masło ekstra
5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 50.0g (**MLE**)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata mawsławska 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łożatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopataka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

POSIŁEK 6

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

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

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

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

DIETA

Sobota 2025-05-17

DIETA D1 12-18.05.2025	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1334.5 kcal B 55.4 g T 40.6 g W 194.2 g SFA 15.2 g Cukry 57.0 g Sól 2.4 g Błonnik 16.8 g	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 160.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g (JAJ)	Kisiel owocowy 150.0g	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 12-18.05.2025	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1354.1 kcal B 55.4 g T 40.8 g W 199.4 g SFA 14.6 g Cukry 56.8 g Sól 2.3 g Błonnik 18.7 g	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 160.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g (JAJ)	Kisiel owocowy 200.0g	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 12-18.05.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1855.8 kcal B 71.8 g T 56.8 g W 274.8 g SFA 22.7 g Cukry 76.5 g Sól 3.4 g Błonnik 24.6 g	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 180.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.1g (JAJ)	Kisiel owocowy 200.0g	Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 12-18.05.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 2370.3 kcal B 91.5 g T 63.4 g W 371.7 g SFA 24.2 g Cukry 79.1 g Sól 6.2 g Błonnik 30.7 g	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.9g (JAJ)	Kisiel owocowy 200.0g	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-05-18

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 12-18.05.2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 1.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa marchewkowa z ryżem 200.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 70.0g Surówka colesław 100.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 12-18.05.2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 1.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 300.2g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 70.0g Surówka colesław 100.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 12-18.05.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 90.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 12-18.05.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 90.0g Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
	Razem E: 1491.0 kcal B 62.9 g T 46.4 g W 214.0 g SFA 18.8 g Cukry 67.7 g Sól 2.6 g Błonnik 16.7 g					
	Razem E: 1475.3 kcal B 61.5 g T 46.3 g W 212.8 g SFA 18.3 g Cukry 65.8 g Sól 2.6 g Błonnik 18.5 g					
	Razem E: 1974.8 kcal B 79.6 g T 66.4 g W 276.7 g SFA 27.7 g Cukry 85.2 g Sól 3.4 g Błonnik 22.8 g					
	Razem E: 2566.7 kcal B 104.3 g T 80.4 g W 372.9 g SFA 32.5 g Cukry 90.4 g Sól 5.7 g Błonnik 32.0 g					