Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-12	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2304.0 kcal | B 88.7 g | T 59.2 g | W 369.2 g | SFA 23.9 g | Cukry 91.7 g | Sól 6.5 g | Błonnik 31.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-21.03.2026 Razem E: 2323.7 kcal | B 89.2 g | T 56.0 g | W 379.3 g | SFA 23.8 g | Cukry 95.7 g | Sól 5.0 g | Błonnik 28.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12-21.03.2026 Razem E: 2385.5 kcal | B 91.4 g | T 61.1 g | W 379.4 g | SFA 26.1 g | Cukry 94.8 g | Sól 4.7 g | Błonnik 22.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 159.9g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-21.03.2026 Razem E: 2239.3 kcal | B 88.7 g | T 49.2 g | W 373.7 g | SFA 21.5 g | Cukry 92.5 g | Sól 4.9 g | Błonnik 27.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 159.9g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-13	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2166.5 kcal | B 88.3 g | T 56.6 g | W 343.6 g | SFA 22.5 g | Cukry 70.7 g | Sól 7.9 g | Błonnik 36.5 g	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 129.9g **(JAJ, GOR)** banan 120.00g;	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-21.03.2026 Razem E: 2136.8 kcal | B 88.7 g | T 52.5 g | W 343.2 g | SFA 22.1 g | Cukry 70.2 g | Sól 7.9 g | Błonnik 32.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12-21.03.2026 Razem E: 2176.5 kcal | B 87.9 g | T 54.1 g | W 348.9 g | SFA 22.9 g | Cukry 73.1 g | Sól 7.7 g | Błonnik 29.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g banan 120.00g;	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-21.03.2026 Razem E: 2063.2 kcal | B 88.4 g | T 44.3 g | W 343.6 g | SFA 19.1 g | Cukry 70.4 g | Sól 7.9 g | Błonnik 32.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 129.9g banan 120.00g;	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2311.3 kcal | B 95.2 g | T 64.1 g | W 352.8 g | SFA 25.8 g | Cukry 88.3 g | Sól 7.3 g | Błonnik 30.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-21.03.2026 Razem E: 2368.7 kcal | B 94.4 g | T 63.9 g | W 367.2 g | SFA 25.4 g | Cukry 96.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 28.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12-21.03.2026 Razem E: 2416.1 kcal | B 94.3 g | T 66.5 g | W 370.9 g | SFA 24.8 g | Cukry 97.9 g | Sól 5.6 g | Błonnik 23.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-21.03.2026 Razem E: 2255.5 kcal | B 95.8 g | T 50.6 g | W 367.5 g | SFA 20.4 g | Cukry 96.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 28.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Niedziela 2026-03-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2335.4 kcal | B 95.8 g | T 89.5 g | W 301.8 g | SFA 39.2 g | Cukry 52.6 g | Sól 7.9 g | Błonnik 31.3 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 130.1g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-21.03.2026 Razem E: 2035.8 kcal | B 80.8 g | T 55.9 g | W 314.3 g | SFA 24.6 g | Cukry 67.7 g | Sól 6.3 g | Błonnik 28.0 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12-21.03.2026 Razem E: 2121.0 kcal | B 79.9 g | T 61.3 g | W 324.0 g | SFA 26.1 g | Cukry 74.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-21.03.2026 Razem E: 2100.6 kcal | B 83.5 g | T 58.9 g | W 319.5 g | SFA 24.4 g | Cukry 70.5 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.4 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 129.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Poniedziałek 2026-03-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2196.9 kcal | B 88.8 g | T 60.5 g | W 340.5 g | SFA 24.3 g | Cukry 94.3 g | Sól 6.9 g | Błonnik 33.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-21.03.2026 Razem E: 2274.4 kcal | B 88.8 g | T 60.8 g | W 358.0 g | SFA 24.3 g | Cukry 108.9 g | Sól 6.9 g | Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12-21.03.2026 Razem E: 2331.4 kcal | B 88.3 g | T 64.9 g | W 361.7 g | SFA 24.7 g | Cukry 111.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 26.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułka wrocławska 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-21.03.2026 Razem E: 2224.5 kcal | B 89.9 g | T 54.8 g | W 357.7 g | SFA 20.6 g | Cukry 108.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Wtorek 2026-03-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2207.3 kcal | B 89.6 g | T 64.8 g | W 332.9 g | SFA 23.2 g | Cukry 48.6 g | Sól 9.5 g | Błonnik 32.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-21.03.2026 Razem E: 2269.6 kcal | B 90.7 g | T 60.5 g | W 355.2 g | SFA 22.8 g | Cukry 64.3 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 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)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12-21.03.2026 Razem E: 2343.5 kcal | B 96.8 g | T 64.3 g | W 356.9 g | SFA 25.1 g | Cukry 75.5 g | Sól 6.4 g | Błonnik 25.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; bułka wrocławska 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)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-21.03.2026 Razem E: 2230.7 kcal | B 90.6 g | T 56.2 g | W 355.2 g | SFA 20.5 g | Cukry 64.3 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 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)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 129.0g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Środa 2026-03-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2376.6 kcal | B 85.0 g | T 69.5 g | W 375.1 g | SFA 28.0 g | Cukry 88.5 g | Sól 4.9 g | Błonnik 34.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-21.03.2026 Razem E: 2390.9 kcal | B 82.2 g | T 69.7 g | W 378.2 g | SFA 28.0 g | Cukry 93.2 g | Sól 4.9 g | Błonnik 29.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12-21.03.2026 Razem E: 2324.5 kcal | B 72.7 g | T 64.0 g | W 380.4 g | SFA 26.9 g | Cukry 95.5 g | Sól 5.4 g | Błonnik 24.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułka wrocławska 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-21.03.2026 Razem E: 2207.6 kcal | B 76.7 g | T 53.4 g | W 368.9 g | SFA 22.5 g | Cukry 91.9 g | Sól 4.9 g | Błonnik 21.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2353.8 kcal | B 91.0 g | T 64.5 g | W 368.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 93.2 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-21.03.2026 Razem E: 2363.5 kcal | B 90.9 g | T 60.4 g | W 378.8 g | SFA 26.2 g | Cukry 103.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 31.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; 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 Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12-21.03.2026 Razem E: 2438.5 kcal | B 89.5 g | T 67.1 g | W 382.8 g | SFA 28.2 g | Cukry 105.6 g | Sól 5.3 g | Błonnik 26.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułka wrocławska 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-21.03.2026 Razem E: 2324.6 kcal | B 90.8 g | T 56.1 g | W 378.8 g | SFA 24.0 g | Cukry 103.3 g | Sól 5.6 g | Błonnik 31.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(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 129.0g Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-20	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2193.5 kcal | B 87.0 g | T 68.4 g | W 323.2 g | SFA 23.9 g | Cukry 48.0 g | Sól 12.0 g | Błonnik 31.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 ogórkowa z ryżem 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g **(GLU, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-21.03.2026 Razem E: 2158.9 kcal | B 87.0 g | T 58.7 g | W 335.9 g | SFA 23.3 g | Cukry 67.6 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12-21.03.2026 Razem E: 2168.6 kcal | B 85.9 g | T 56.2 g | W 343.4 g | SFA 22.9 g | Cukry 75.2 g | Sól 7.2 g | Błonnik 25.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułka wrocławska 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 198.6g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-21.03.2026 Razem E: 2115.1 kcal | B 87.0 g | T 53.8 g | W 335.8 g | SFA 21.0 g | Cukry 67.6 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 198.6g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2214.5 kcal | B 94.9 g | T 63.5 g | W 330.3 g | SFA 25.8 g | Cukry 83.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 31.7 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mandarynka 1 szt 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	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 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12-21.03.2026 Razem E: 2188.3 kcal | B 89.3 g | T 59.2 g | W 338.4 g | SFA 25.5 g | Cukry 91.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12-21.03.2026 Razem E: 2260.6 kcal | B 89.1 g | T 61.7 g | W 349.6 g | SFA 24.9 g | Cukry 105.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 25.7 g	Gruszka pieczona 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** bułka wrocławska 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 148.7g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-21.03.2026 Razem E: 2094.8 kcal | B 86.5 g | T 50.4 g | W 337.6 g | SFA 20.7 g | Cukry 91.2 g | Sól 6.0 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-21.03.2026 Razem E: 2139.8 kcal | B 88.3 g | T 64.5 g | W 329.8 g | SFA 26.1 g | Cukry 55.6 g | Sól 6.7 g | Błonnik 57.9 g	Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5-V PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2107.6 kcal | B 100.8 g | T 120.4 g | W 167.8 g | SFA 40.3 g | Cukry 35.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 26.2 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.4g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2249.6 kcal | B 103.5 g | T 114.4 g | W 213.2 g | SFA 47.4 g | Cukry 70.1 g | Sól 2.7 g | Błonnik 21.9 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-21.03.2026 Razem E: 2790.7 kcal | B 112.5 g | T 76.9 g | W 443.1 g | SFA 43.7 g | Cukry 90.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 37.7 g	Twarożek 80.0g **(MLE)** Pączek pieczony 100.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;	Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; **(GLU)**	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-13	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-21.03.2026 Razem E: 1949.8 kcal | B 83.4 g | T 58.8 g | W 292.2 g | SFA 24.6 g | Cukry 67.3 g | Sól 8.9 g | Błonnik 46.2 g	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	ogórki, konserwowe 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Bukiet warzyw 60.5g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2090.6 kcal | B 101.1 g | T 120.5 g | W 162.3 g | SFA 39.8 g | Cukry 29.3 g | Sól 2.3 g | Błonnik 26.2 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 495.2g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2251.6 kcal | B 101.5 g | T 111.2 g | W 224.3 g | SFA 47.0 g | Cukry 71.2 g | Sól 4.1 g | Błonnik 26.3 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-21.03.2026 Razem E: 2228.4 kcal | B 91.9 g | T 55.3 g | W 357.7 g | SFA 24.5 g | Cukry 100.5 g | Sól 8.5 g | Błonnik 35.9 g	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-14	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-21.03.2026 Razem E: 2118.0 kcal | B 99.3 g | T 72.8 g | W 291.4 g | SFA 29.9 g | Cukry 47.8 g | Sól 7.6 g | Błonnik 49.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g **(JAJ, GOR)** Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**
DIETA S5-V PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 1985.7 kcal | B 102.3 g | T 104.9 g | W 172.0 g | SFA 39.0 g | Cukry 38.6 g | Sól 2.6 g | Błonnik 28.7 g	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 504.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2123.8 kcal | B 104.3 g | T 92.6 g | W 226.5 g | SFA 44.9 g | Cukry 72.9 g | Sól 2.7 g | Błonnik 20.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-21.03.2026 Razem E: 2327.5 kcal | B 102.0 g | T 61.5 g | W 355.9 g | SFA 25.6 g | Cukry 94.5 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.1 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Niedziela 2026-03-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-21.03.2026 Razem E: 2068.3 kcal | B 85.3 g | T 62.8 g | W 311.3 g | SFA 25.1 g | Cukry 42.4 g | Sól 9.2 g | Błonnik 49.9 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 100.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 60.0g	Pasta z soczewicy i słonecznika 20.0g Słupki marchewki 50.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2065.5 kcal | B 100.4 g | T 120.4 g | W 156.0 g | SFA 39.9 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.3 g | Błonnik 23.7 g	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2189.1 kcal | B 99.5 g | T 108.2 g | W 212.8 g | SFA 46.1 g | Cukry 72.6 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.7g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-21.03.2026 Razem E: 2158.5 kcal | B 80.7 g | T 57.2 g | W 346.4 g | SFA 24.5 g | Cukry 73.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 37.6 g	Dynia z pieca 100.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Mus owocowy 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; **(GLU)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Poniedziałek 2026-03-16	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-21.03.2026 Razem E: 2090.0 kcal | B 91.9 g | T 72.0 g | W 293.1 g | SFA 28.1 g | Cukry 59.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 53.1 g	Słupki marchewki 80.0g Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)** Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2256.6 kcal | B 100.6 g | T 110.2 g | W 230.8 g | SFA 47.0 g | Cukry 77.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 24.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2043.4 kcal | B 99.3 g | T 113.6 g | W 170.8 g | SFA 31.7 g | Cukry 36.5 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.1 g	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-21.03.2026 Razem E: 2266.7 kcal | B 91.7 g | T 64.6 g | W 345.0 g | SFA 24.9 g | Cukry 95.0 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.3 g	Twarożek chudy 80.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** Buraczki na ciepło 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g	Marchew z pieca 99.2g Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**	Jabłko pieczone 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Wtorek 2026-03-17	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-21.03.2026 Razem E: 2155.4 kcal | B 83.9 g | T 74.3 g | W 308.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 56.7 g | Sól 8.5 g | Błonnik 48.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g **(JAJ, GOR)** Kalafior z pary 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2248.8 kcal | B 104.7 g | T 112.1 g | W 217.0 g | SFA 47.3 g | Cukry 69.3 g | Sól 3.8 g | Błonnik 22.8 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 1945.7 kcal | B 102.9 g | T 105.2 g | W 157.6 g | SFA 19.6 g | Cukry 29.7 g | Sól 2.2 g | Błonnik 23.4 g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-21.03.2026 Razem E: 2317.6 kcal | B 83.3 g | T 64.7 g | W 367.1 g | SFA 27.6 g | Cukry 93.4 g | Sól 7.1 g | Błonnik 35.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g **(GLU, MLE)**	Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Środa 2026-03-18	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-21.03.2026 Razem E: 2183.7 kcal | B 78.6 g | T 75.7 g | W 326.7 g | SFA 26.9 g | Cukry 63.4 g | Sól 7.9 g | Błonnik 57.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2255.7 kcal | B 99.7 g | T 108.2 g | W 228.5 g | SFA 46.1 g | Cukry 66.5 g | Sól 2.4 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 1960.6 kcal | B 102.9 g | T 103.1 g | W 168.7 g | SFA 19.1 g | Cukry 29.0 g | Sól 2.4 g | Błonnik 30.4 g	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g **(JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g **(JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-21.03.2026 Razem E: 2357.4 kcal | B 79.9 g | T 62.7 g | W 387.1 g | SFA 26.7 g | Cukry 132.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 30.6 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż brązowy z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Pasta warzywna 100.0g **(SEL)** Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-19	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-21.03.2026 Razem E: 2257.4 kcal | B 93.8 g | T 72.3 g | W 332.0 g | SFA 28.8 g | Cukry 54.3 g | Sól 8.0 g | Błonnik 53.1 g	Słupki marchewki 80.0g Twarożek z koperkiem 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2266.9 kcal | B 103.9 g | T 115.0 g | W 215.5 g | SFA 47.5 g | Cukry 76.3 g | Sól 2.6 g | Błonnik 22.6 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 1949.1 kcal | B 100.4 g | T 104.7 g | W 163.8 g | SFA 19.5 g | Cukry 37.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 26.6 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-21.03.2026 Razem E: 2347.8 kcal | B 100.2 g | T 63.6 g | W 358.9 g | SFA 29.1 g | Cukry 88.3 g | Sól 7.3 g | Błonnik 30.9 g	Twarożek z koperkiem 80.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 198.5g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-20	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-21.03.2026 Razem E: 2046.1 kcal | B 88.9 g | T 72.9 g | W 278.8 g | SFA 26.6 g | Cukry 46.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 46.7 g	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** 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)**	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 130.0g Bukiet warzyw 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80.0g **(GLU, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2291.8 kcal | B 100.8 g | T 111.0 g | W 234.8 g | SFA 47.3 g | Cukry 76.8 g | Sól 4.2 g | Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2040.5 kcal | B 99.8 g | T 110.8 g | W 173.2 g | SFA 27.7 g | Cukry 33.9 g | Sól 2.6 g | Błonnik 26.0 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-21.03.2026 Razem E: 2246.5 kcal | B 92.1 g | T 55.6 g | W 359.5 g | SFA 23.8 g | Cukry 92.1 g | Sól 6.9 g | Błonnik 31.4 g	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Cukinia z pieca 100.0g 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)**	Gruszka pieczona 150.0g ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; **(GLU)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-21	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12-21.03.2026 Razem E: 2105.9 kcal | B 96.3 g | T 67.4 g | W 301.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 48.0 g | Sól 8.0 g | Błonnik 50.8 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, 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 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 2212.8 kcal | B 98.8 g | T 108.3 g | W 220.3 g | SFA 46.1 g | Cukry 70.6 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.9 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 12-21.03.2026 Razem E: 1921.1 kcal | B 97.8 g | T 103.3 g | W 162.8 g | SFA 19.1 g | Cukry 33.0 g | Sól 2.9 g | Błonnik 25.6 g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-21.03.2026 Razem E: 2185.7 kcal | B 95.0 g | T 57.4 g | W 336.9 g | SFA 25.1 g | Cukry 69.4 g | Sól 6.3 g | Błonnik 34.5 g	Gruszka pieczona 150.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Dynia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, 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 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-12	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2297.7 kcal | B 71.2 g | T 68.7 g | W 353.1 g | SFA 24.8 g | Cukry 95.1 g | Sól 7.9 g | Błonnik 14.7 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g **(SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g 160.0g **(JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BEZMLECZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2277.0 kcal | B 77.6 g | T 51.1 g | W 394.1 g | SFA 9.6 g | Cukry 45.1 g | Sól 7.6 g | Błonnik 38.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)**
DIETA S4 ALERGICZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2290.2 kcal | B 63.8 g | T 60.8 g | W 378.5 g | SFA 9.8 g | Cukry 87.8 g | Sól 6.1 g | Błonnik 20.5 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g **(SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; **(GOR, SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2306.9 kcal | B 94.6 g | T 55.5 g | W 371.7 g | SFA 23.6 g | Cukry 84.1 g | Sól 1.3 g | Błonnik 28.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Dynia z pieca b/soli 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** Burak z pieca b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-13	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2109.5 kcal | B 70.1 g | T 63.1 g | W 320.9 g | SFA 22.6 g | Cukry 73.5 g | Sól 7.1 g | Błonnik 21.0 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym bg 160.0g **(JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** banan 120.00g;	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP BEZMLECZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2078.9 kcal | B 65.9 g | T 40.9 g | W 379.6 g | SFA 8.0 g | Cukry 85.6 g | Sól 6.0 g | Błonnik 40.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2231.8 kcal | B 63.4 g | T 48.7 g | W 392.3 g | SFA 8.5 g | Cukry 82.8 g | Sól 4.2 g | Błonnik 35.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2223.5 kcal | B 95.6 g | T 53.8 g | W 354.6 g | SFA 21.3 g | Cukry 45.5 g | Sól 1.2 g | Błonnik 40.3 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany b/soli 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 180.1g	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2283.3 kcal | B 76.0 g | T 73.5 g | W 332.0 g | SFA 26.4 g | Cukry 82.0 g | Sól 7.2 g | Błonnik 17.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, GOR, SEZ)**
DIETA SP BEZMLECZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2239.1 kcal | B 71.7 g | T 66.5 g | W 354.3 g | SFA 10.5 g | Cukry 53.4 g | Sól 7.3 g | Błonnik 32.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; pomidory, czerwone 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórki, konserwowe 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**
DIETA S4 ALERGICZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2308.3 kcal | B 69.4 g | T 62.7 g | W 370.9 g | SFA 10.8 g | Cukry 105.2 g | Sól 6.0 g | Błonnik 19.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2428.2 kcal | B 108.7 g | T 64.9 g | W 365.3 g | SFA 26.1 g | Cukry 96.3 g | Sól 1.2 g | Błonnik 28.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Niedziela 2026-03-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12-21.03.2026 Razem E: 1920.6 kcal | B 54.7 g | T 59.5 g | W 295.8 g | SFA 20.8 g | Cukry 59.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 20.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Surówka wiosenna 130.1g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** ziemniaki 180.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP BEZMLECZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2244.6 kcal | B 72.8 g | T 68.3 g | W 351.9 g | SFA 18.0 g | Cukry 53.2 g | Sól 6.9 g | Błonnik 37.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12-21.03.2026 Razem E: 1965.5 kcal | B 68.2 g | T 49.0 g | W 320.4 g | SFA 10.2 g | Cukry 83.0 g | Sól 4.5 g | Błonnik 23.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2068.7 kcal | B 97.2 g | T 51.9 g | W 317.3 g | SFA 22.9 g | Cukry 63.9 g | Sól 1.6 g | Błonnik 28.9 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach b/soli 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca b/soli 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Poniedziałek 2026-03-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2166.9 kcal | B 73.2 g | T 63.9 g | W 344.9 g | SFA 9.8 g | Cukry 55.9 g | Sól 7.6 g | Błonnik 35.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2201.5 kcal | B 70.5 g | T 69.4 g | W 329.6 g | SFA 24.6 g | Cukry 97.6 g | Sól 6.5 g | Błonnik 17.7 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2237.0 kcal | B 67.3 g | T 59.4 g | W 365.6 g | SFA 9.9 g | Cukry 116.3 g | Sól 6.2 g | Błonnik 19.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2311.1 kcal | B 102.8 g | T 59.0 g | W 358.5 g | SFA 23.9 g | Cukry 107.0 g | Sól 1.2 g | Błonnik 28.5 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca b/soli 80.1g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 150.0g Sos warzywny b/soli 80.0g **(MLE, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Wtorek 2026-03-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2222.6 kcal | B 80.4 g | T 63.7 g | W 348.5 g | SFA 11.4 g | Cukry 60.9 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.9 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g	Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g kajzerka 50.00g; **(GLU)**
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2173.7 kcal | B 71.7 g | T 78.6 g | W 299.0 g | SFA 25.8 g | Cukry 52.7 g | Sól 9.6 g | Błonnik 16.3 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, GOR, SEZ)**	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)**	Sałatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 80.0g **(RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA S4 ALERGICZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2130.3 kcal | B 68.6 g | T 57.4 g | W 340.9 g | SFA 10.7 g | Cukry 82.6 g | Sól 5.3 g | Błonnik 20.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Dynia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2209.4 kcal | B 101.0 g | T 56.3 g | W 339.1 g | SFA 22.4 g | Cukry 65.8 g | Sól 1.6 g | Błonnik 28.4 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami b/soli 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca b/soli 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Środa 2026-03-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2086.3 kcal | B 61.4 g | T 54.3 g | W 359.7 g | SFA 10.2 g | Cukry 64.6 g | Sól 4.6 g | Błonnik 42.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2293.1 kcal | B 69.9 g | T 73.1 g | W 349.2 g | SFA 26.0 g | Cukry 90.9 g | Sól 4.6 g | Błonnik 19.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA S4 ALERGICZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2025.5 kcal | B 43.5 g | T 55.0 g | W 350.2 g | SFA 8.5 g | Cukry 74.0 g | Sól 4.6 g | Błonnik 29.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2370.6 kcal | B 84.3 g | T 65.6 g | W 379.0 g | SFA 25.6 g | Cukry 91.5 g | Sól 1.6 g | Błonnik 27.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2210.5 kcal | B 76.2 g | T 53.0 g | W 377.8 g | SFA 11.1 g | Cukry 57.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 39.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Słupki marchewki 80.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; 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)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2337.4 kcal | B 69.1 g | T 71.8 g | W 358.3 g | SFA 27.1 g | Cukry 97.8 g | Sól 7.6 g | Błonnik 16.1 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; 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)** Klops w sosie własnym b/g 160.0g **(JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2233.9 kcal | B 71.5 g | T 58.9 g | W 362.1 g | SFA 11.4 g | Cukry 121.2 g | Sól 5.9 g | Błonnik 22.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g **(SEL)** Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GOR, SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2424.0 kcal | B 107.1 g | T 60.9 g | W 378.0 g | SFA 26.5 g | Cukry 103.4 g | Sól 1.1 g | Błonnik 31.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca b/soli 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-20	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2075.7 kcal | B 62.4 g | T 51.4 g | W 358.0 g | SFA 8.6 g | Cukry 56.1 g | Sól 5.2 g | Błonnik 39.1 g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g **(GLU)** Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12-21.03.2026 Razem E: 1979.9 kcal | B 56.9 g | T 65.5 g | W 297.7 g | SFA 23.2 g | Cukry 54.2 g | Sól 10.9 g | Błonnik 22.0 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA S4 ALERGICZNA 12-21.03.2026 Razem E: 1959.1 kcal | B 56.9 g | T 43.2 g | W 344.9 g | SFA 7.9 g | Cukry 81.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 25.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2135.6 kcal | B 98.7 g | T 51.5 g | W 335.2 g | SFA 21.1 g | Cukry 65.5 g | Sól 1.5 g | Błonnik 27.1 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca b/soli 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2374.7 kcal | B 76.3 g | T 64.3 g | W 391.7 g | SFA 10.8 g | Cukry 95.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 36.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2412.6 kcal | B 83.6 g | T 76.3 g | W 352.4 g | SFA 26.6 g | Cukry 94.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 19.3 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; 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 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 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 12-21.03.2026 Razem E: 2284.8 kcal | B 70.7 g | T 61.3 g | W 368.8 g | SFA 11.1 g | Cukry 98.9 g | Sól 6.7 g | Błonnik 21.0 g	Gruszka pieczona 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 Marchew z pieca 149.8g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2231.6 kcal | B 102.9 g | T 58.8 g | W 337.6 g | SFA 25.5 g | Cukry 91.9 g | Sól 1.6 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150.0g Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** 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 b/soli 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/soli 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Marchew z pieca b/soli 149.8g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-12	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2295.6 kcal | B 53.6 g | T 60.6 g | W 389.5 g | SFA 21.1 g | Cukry 107.8 g | Sól 5.7 g | Błonnik 17.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g **(SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym (50g) 130.1g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2507.2 kcal | B 111.3 g | T 60.2 g | W 393.4 g | SFA 26.3 g | Cukry 112.9 g | Sól 5.3 g | Błonnik 27.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** Dynia z pieca 150.0g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2132.5 kcal | B 72.3 g | T 53.1 g | W 358.5 g | SFA 21.9 g | Cukry 95.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 34.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/jaj 100.2g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2132.1 kcal | B 46.2 g | T 60.3 g | W 369.9 g | SFA 8.1 g | Cukry 57.9 g | Sól 7.0 g | Błonnik 38.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/jaj 100.2g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-13	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2091.0 kcal | B 52.0 g | T 50.8 g | W 363.9 g | SFA 16.7 g | Cukry 83.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 25.0 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Pulpety z dorsza (80g) w sosie pomidorowo-warzywnym 139.7g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** banan 120.00g;	Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2310.4 kcal | B 101.0 g | T 57.1 g | W 364.0 g | SFA 24.3 g | Cukry 87.1 g | Sól 8.5 g | Błonnik 33.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 180.4g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** banan 120.00g;	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2429.9 kcal | B 74.3 g | T 64.6 g | W 405.5 g | SFA 21.6 g | Cukry 72.1 g | Sól 5.5 g | Błonnik 54.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2313.5 kcal | B 55.8 g | T 49.7 g | W 429.0 g | SFA 7.6 g | Cukry 86.7 g | Sól 4.3 g | Błonnik 56.3 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-14	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2319.8 kcal | B 57.0 g | T 67.0 g | W 376.8 g | SFA 22.1 g | Cukry 108.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 19.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2557.0 kcal | B 108.7 g | T 69.6 g | W 387.3 g | SFA 28.1 g | Cukry 113.7 g | Sól 6.7 g | Błonnik 29.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2288.2 kcal | B 83.7 g | T 66.2 g | W 357.6 g | SFA 23.3 g | Cukry 83.7 g | Sól 5.5 g | Błonnik 34.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g **(SEL)** Kalafior z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2124.4 kcal | B 52.2 g | T 60.9 g | W 365.5 g | SFA 8.1 g | Cukry 64.9 g | Sól 5.0 g | Błonnik 44.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g **(SEL)** Kalafior z pary 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Niedziela 2026-03-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 1970.3 kcal | B 42.0 g | T 51.9 g | W 340.7 g | SFA 17.8 g | Cukry 76.2 g | Sól 6.4 g | Błonnik 24.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2334.7 kcal | B 97.0 g | T 61.8 g | W 360.1 g | SFA 27.2 g | Cukry 82.7 g | Sól 7.3 g | Błonnik 28.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 230.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2169.2 kcal | B 68.9 g | T 72.2 g | W 330.7 g | SFA 23.0 g | Cukry 52.0 g | Sól 6.3 g | Błonnik 43.9 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2171.3 kcal | B 56.6 g | T 59.9 g | W 373.3 g | SFA 8.5 g | Cukry 57.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 47.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g	Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata lodowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Poniedziałek 2026-03-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2232.3 kcal | B 53.4 g | T 63.9 g | W 367.4 g | SFA 20.6 g | Cukry 118.5 g | Sól 6.2 g | Błonnik 19.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek 60.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Piers z kurczaka panierowana w ziolach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na cieplo 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2488.8 kcal | B 110.6 g | T 66.3 g | W 377.4 g | SFA 27.2 g | Cukry 126.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 123.3g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2168.9 kcal | B 78.9 g | T 58.5 g | W 349.2 g | SFA 24.1 g | Cukry 100.9 g | Sól 5.6 g | Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/jaj 80.0g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 1984.0 kcal | B 42.2 g | T 55.8 g | W 350.1 g | SFA 7.3 g | Cukry 71.3 g | Sól 5.0 g | Błonnik 39.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g **(SEL)** Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/jaj 80.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 150.0g Ziemniaki gotowane 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Wtorek 2026-03-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2090.8 kcal | B 49.9 g | T 57.8 g | W 350.3 g | SFA 17.6 g | Cukry 83.0 g | Sól 6.1 g | Błonnik 23.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.1g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (90g) 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2474.4 kcal | B 109.6 g | T 67.2 g | W 372.7 g | SFA 25.5 g | Cukry 79.9 g | Sól 8.6 g | Błonnik 30.2 g	Płatki jeczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 60.00g; 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 (120g) 230.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2223.1 kcal | B 76.2 g | T 67.3 g | W 346.0 g | SFA 27.5 g | Cukry 53.1 g | Sól 8.4 g | Błonnik 39.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g **(SEL)** Sos neapolitański z cieciorką 200.0g **(GLU, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 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 WEGAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2039.6 kcal | B 47.9 g | T 51.3 g | W 366.4 g | SFA 7.8 g | Cukry 66.1 g | Sól 6.8 g | Błonnik 45.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g **(SEL)** Sos neapolitański z cieciorką 200.0g **(GLU, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g	Pasta warzywna 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Środa 2026-03-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2349.7 kcal | B 53.3 g | T 69.6 g | W 386.8 g | SFA 24.7 g | Cukry 103.2 g | Sól 5.1 g | Błonnik 20.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 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 12-21.03.2026 Razem E: 2507.8 kcal | B 105.1 g | T 68.4 g | W 384.1 g | SFA 31.6 g | Cukry 103.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 25.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem (100g twarogu) 280.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2310.7 kcal | B 77.2 g | T 67.3 g | W 369.6 g | SFA 27.4 g | Cukry 88.1 g | Sól 4.9 g | Błonnik 31.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2058.1 kcal | B 45.3 g | T 58.5 g | W 358.8 g | SFA 7.8 g | Cukry 64.9 g | Sól 5.2 g | Błonnik 41.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2326.1 kcal | B 56.2 g | T 62.7 g | W 391.1 g | SFA 22.6 g | Cukry 113.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 21.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek waniliowy 60.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(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 Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2528.9 kcal | B 107.8 g | T 67.3 g | W 386.8 g | SFA 29.8 g | Cukry 122.0 g | Sól 6.1 g | Błonnik 31.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; 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 (110g) 192.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 163.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2262.6 kcal | B 69.9 g | T 65.9 g | W 370.4 g | SFA 20.6 g | Cukry 61.9 g | Sól 6.0 g | Błonnik 53.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Słupki marchewki 80.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	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 gruszka 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2185.5 kcal | B 53.9 g | T 54.3 g | W 395.0 g | SFA 7.5 g | Cukry 85.6 g | Sól 5.4 g | Błonnik 52.7 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; 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 gruszka 150.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.1g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; ogórek kiszony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	banan 120.00g;

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-20	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2050.2 kcal | B 51.9 g | T 58.8 g | W 335.9 g | SFA 18.3 g | Cukry 79.0 g | Sól 6.4 g | Błonnik 22.2 g	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2317.1 kcal | B 102.9 g | T 63.7 g | W 348.1 g | SFA 26.0 g | Cukry 84.0 g | Sól 8.5 g | Błonnik 29.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 130.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 150.0g Bukiet warzyw 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2162.2 kcal | B 75.5 g | T 61.9 g | W 343.4 g | SFA 27.2 g | Cukry 49.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 38.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 149.9g	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g **(GLU, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; 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 12-21.03.2026 Razem E: 1972.6 kcal | B 44.9 g | T 46.3 g | W 361.4 g | SFA 7.4 g | Cukry 57.4 g | Sól 5.5 g | Błonnik 39.8 g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g **(GLU)** Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 149.9g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2246.5 kcal | B 54.6 g | T 62.7 g | W 371.7 g | SFA 21.7 g | Cukry 102.1 g | Sól 6.3 g | Błonnik 21.4 g	Gruszka pieczona 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 Marchew z pieca 149.8g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12-21.03.2026 Razem E: 2505.8 kcal | B 109.9 g | T 66.0 g | W 382.0 g | SFA 28.1 g | Cukry 106.6 g | Sól 6.7 g | Błonnik 30.8 g	Gruszka pieczona 150.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka (140g) 250.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2220.7 kcal | B 77.3 g | T 68.9 g | W 343.5 g | SFA 23.5 g | Cukry 97.7 g | Sól 5.5 g | Błonnik 35.1 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g **(SEL)** Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 12-21.03.2026 Razem E: 2143.4 kcal | B 48.2 g | T 59.7 g | W 378.0 g | SFA 7.7 g | Cukry 77.3 g | Sól 4.8 g | Błonnik 42.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g **(SEL)** Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; kalarepa 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	gruszka 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-21.03.2026 Razem E: 1417.1 kcal | B 54.4 g | T 40.8 g | W 213.7 g | SFA 16.0 g | Cukry 62.0 g | Sól 2.9 g | Błonnik 15.0 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 140.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30.0g **(GLU, JAJ)** 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 lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 12-21.03.2026 Razem E: 1434.5 kcal | B 54.5 g | T 40.6 g | W 219.1 g | SFA 15.3 g | Cukry 65.2 g | Sól 3.0 g | Błonnik 16.7 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 140.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 12-21.03.2026 Razem E: 1902.4 kcal | B 69.7 g | T 57.3 g | W 284.7 g | SFA 23.3 g | Cukry 82.7 g | Sól 4.5 g | Błonnik 20.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 40.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 40.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 12-21.03.2026 Razem E: 2442.6 kcal | B 90.4 g | T 60.7 g | W 395.9 g | SFA 24.3 g | Cukry 90.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	mandarynka 1 szt 100.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-13	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-21.03.2026 Razem E: 1351.9 kcal | B 58.3 g | T 36.6 g | W 206.0 g | SFA 15.2 g | Cukry 64.7 g | Sól 3.8 g | Błonnik 17.3 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń czekoladowy 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik jaglany 200.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.0g **(JAJ, GOR)**	banan 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 12-21.03.2026 Razem E: 1368.9 kcal | B 58.5 g | T 37.7 g | W 208.5 g | SFA 15.2 g | Cukry 66.0 g | Sól 3.9 g | Błonnik 19.4 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.0g **(JAJ, GOR)**	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 12-21.03.2026 Razem E: 1743.2 kcal | B 71.6 g | T 52.4 g | W 258.2 g | SFA 22.8 g | Cukry 78.3 g | Sól 5.1 g | Błonnik 23.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 40.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 150.1g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 129.9g **(JAJ, GOR)**	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 12-21.03.2026 Razem E: 2234.9 kcal | B 91.4 g | T 56.5 g | W 356.2 g | SFA 23.6 g | Cukry 80.9 g | Sól 7.9 g | Błonnik 32.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.1g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 150.1g **(JAJ, GOR)**	banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-14	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-21.03.2026 Razem E: 1424.5 kcal | B 61.0 g | T 45.9 g | W 198.3 g | SFA 18.2 g | Cukry 72.3 g | Sól 2.9 g | Błonnik 13.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 12-21.03.2026 Razem E: 1428.1 kcal | B 59.8 g | T 45.9 g | W 200.9 g | SFA 17.7 g | Cukry 75.6 g | Sól 2.8 g | Błonnik 14.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 12-21.03.2026 Razem E: 1908.6 kcal | B 76.1 g | T 62.5 g | W 268.7 g | SFA 25.7 g | Cukry 93.8 g | Sól 4.1 g | Błonnik 17.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 12-21.03.2026 Razem E: 2483.7 kcal | B 101.5 g | T 69.0 g | W 376.8 g | SFA 27.8 g | Cukry 103.2 g | Sól 6.3 g | Błonnik 26.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03. – 21.03.2026

Niedziela 2026-03-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-21.03.2026 Razem E: 1443.6 kcal | B 62.9 g | T 51.7 g | W 189.7 g | SFA 23.4 g | Cukry 60.0 g | Sól 3.4 g | Błonnik 15.4 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz czerwony 200.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 130.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 100.0g **(JAJ, GOR)**	Budyń waniliowy 100.0g **(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 lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 12-21.03.2026 Razem E: 1480.4 kcal | B 64.1 g | T 55.4 g | W 190.1 g | SFA 24.2 g | Cukry 58.5 g | Sól 3.8 g | Błonnik 17.3 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony 300.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 140.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 99.9g **(JAJ, GOR)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 12-21.03.2026 Razem E: 1818.8 kcal | B 74.1 g | T 71.8 g | W 229.4 g | SFA 32.0 g | Cukry 65.4 g | Sól 4.9 g | Błonnik 20.3 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 300.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 180.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 130.1g **(JAJ, GOR)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata lodowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 12-21.03.2026 Razem E: 2449.4 kcal | B 99.3 g | T 85.2 g | W 336.9 g | SFA 37.8 g | Cukry 73.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 30.7 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)**	pomarańcza 1/2 szt 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g **(MLE, SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Poniedziałek 2026-03-16	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-21.03.2026 Razem E: 1417.3 kcal | B 57.3 g | T 43.0 g | W 209.0 g | SFA 17.1 g | Cukry 73.8 g | Sól 3.0 g | Błonnik 18.5 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 30.1g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 200.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g Buraczki na ciepło 100.0g Sos warzywny 50.0g **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 100.0g	gruszka 150.00g;	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; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 12-21.03.2026 Razem E: 1442.2 kcal | B 56.2 g | T 44.5 g | W 214.3 g | SFA 16.7 g | Cukry 77.9 g | Sól 3.1 g | Błonnik 21.3 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 30.1g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 300.1g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g Buraczki na ciepło 100.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 120.0g	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 12-21.03.2026 Razem E: 1947.1 kcal | B 74.1 g | T 62.3 g | W 285.0 g | SFA 25.1 g | Cukry 97.2 g | Sól 4.6 g | Błonnik 26.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Twarożek 40.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g Ziemniaki gotowane 140.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 12-21.03.2026 Razem E: 2405.5 kcal | B 93.8 g | T 65.3 g | W 376.6 g | SFA 26.2 g | Cukry 101.4 g | Sól 7.0 g | Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	ciasto drożdżowe 40.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)**	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Wtorek 2026-03-17	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-21.03.2026 Razem E: 1439.1 kcal | B 64.3 g | T 45.8 g | W 201.3 g | SFA 17.8 g | Cukry 47.4 g | Sól 4.6 g | Błonnik 17.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 200.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 12-21.03.2026 Razem E: 1417.1 kcal | B 62.6 g | T 46.0 g | W 197.9 g | SFA 17.3 g | Cukry 44.6 g | Sól 4.8 g | Błonnik 19.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 300.1g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 12-21.03.2026 Razem E: 1867.2 kcal | B 79.7 g | T 63.6 g | W 256.1 g | SFA 25.4 g | Cukry 55.7 g | Sól 6.8 g | Błonnik 24.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 12-21.03.2026 Razem E: 2311.1 kcal | B 95.5 g | T 65.8 g | W 350.2 g | SFA 25.6 g | Cukry 56.7 g | Sól 9.2 g | Błonnik 32.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Środa 2026-03-18	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-21.03.2026 Razem E: 1442.6 kcal | B 54.7 g | T 42.9 g | W 222.2 g | SFA 19.1 g | Cukry 70.6 g | Sól 2.3 g | Błonnik 18.9 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 200.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 100.0g jogurt naturalny 30.00g; **(MLE)**	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	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; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 12-21.03.2026 Razem E: 1419.5 kcal | B 54.4 g | T 43.2 g | W 217.0 g | SFA 18.8 g | Cukry 69.0 g | Sól 2.3 g | Błonnik 20.7 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 300.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 100.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 12-21.03.2026 Razem E: 1812.8 kcal | B 65.6 g | T 58.0 g | W 273.0 g | SFA 26.4 g | Cukry 85.5 g | Sól 2.9 g | Błonnik 25.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 12-21.03.2026 Razem E: 2401.8 kcal | B 86.0 g | T 69.6 g | W 379.7 g | SFA 28.4 g | Cukry 99.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 34.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 179.9g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 179.9g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-19	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-21.03.2026 Razem E: 1421.1 kcal | B 58.2 g | T 45.6 g | W 202.4 g | SFA 19.0 g | Cukry 74.3 g | Sól 3.2 g | Błonnik 16.5 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń 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)**	jabłko 150.00g;	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; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 12-21.03.2026 Razem E: 1433.4 kcal | B 57.2 g | T 46.3 g | W 205.8 g | SFA 18.6 g | Cukry 77.5 g | Sól 3.3 g | Błonnik 18.0 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń 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)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 12-21.03.2026 Razem E: 1948.2 kcal | B 76.0 g | T 65.4 g | W 274.6 g | SFA 27.4 g | Cukry 90.2 g | Sól 5.0 g | Błonnik 22.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 40.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń waniliowy 100.0g **(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)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 12-21.03.2026 Razem E: 2463.3 kcal | B 95.5 g | T 70.5 g | W 376.5 g | SFA 28.6 g | Cukry 98.1 g | Sól 7.2 g | Błonnik 31.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 150.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 200.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-20	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-21.03.2026 Razem E: 1533.1 kcal | B 56.1 g | T 55.5 g | W 211.1 g | SFA 24.7 g | Cukry 66.6 g | Sól 5.6 g | Błonnik 16.5 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa z ryżem 200.0g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka z kiszonej kapusty 100.0g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 12-21.03.2026 Razem E: 1514.9 kcal | B 54.7 g | T 55.5 g | W 209.0 g | SFA 24.2 g | Cukry 64.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 18.4 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 300.1g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka z kiszonej kapusty 100.0g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 12-21.03.2026 Razem E: 1974.2 kcal | B 71.7 g | T 75.0 g | W 265.1 g | SFA 32.7 g | Cukry 76.6 g | Sól 8.7 g | Błonnik 22.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 40.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka z kiszonej kapusty 130.0g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 12-21.03.2026 Razem E: 2451.4 kcal | B 89.3 g | T 80.8 g | W 358.5 g | SFA 33.6 g | Cukry 80.4 g | Sól 11.9 g | Błonnik 32.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, kiwi) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-21	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-21.03.2026 Razem E: 1543.0 kcal | B 64.9 g | T 46.9 g | W 223.1 g | SFA 19.3 g | Cukry 88.9 g | Sól 3.5 g | Błonnik 15.8 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 160.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 12-21.03.2026 Razem E: 1554.9 kcal | B 64.5 g | T 47.0 g | W 226.7 g | SFA 18.8 g | Cukry 91.8 g | Sól 3.6 g | Błonnik 17.4 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 160.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 12-21.03.2026 Razem E: 1973.2 kcal | B 79.3 g | T 63.2 g | W 281.7 g | SFA 26.1 g | Cukry 99.2 g | Sól 5.2 g | Błonnik 21.2 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 180.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 12-21.03.2026 Razem E: 2442.3 kcal | B 98.5 g | T 65.8 g | W 377.4 g | SFA 27.1 g | Cukry 101.9 g | Sól 7.2 g | Błonnik 28.4 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 180.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-12	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2292.5 kcal | B 92.5 g | T 60.3 g | W 359.8 g | SFA 24.8 g | Cukry 82.4 g | Sól 6.3 g | Błonnik 31.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Dynia z pieca 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Pasztet warzywny z natką pietruszki 60.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2495.0 kcal | B 98.4 g | T 62.1 g | W 402.2 g | SFA 25.4 g | Cukry 91.9 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)**	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2604.6 kcal | B 101.0 g | T 64.0 g | W 423.4 g | SFA 25.6 g | Cukry 104.2 g | Sól 7.2 g | Błonnik 36.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)**	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-21.03.2026 Razem E: 2604.6 kcal | B 101.0 g | T 64.0 g | W 423.4 g | SFA 25.6 g | Cukry 104.2 g | Sól 7.2 g | Błonnik 36.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)**	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g **(GLU, JAJ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-13	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2250.5 kcal | B 92.1 g | T 57.9 g | W 357.3 g | SFA 22.9 g | Cukry 77.7 g | Sól 8.4 g | Błonnik 38.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 160.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2401.6 kcal | B 97.3 g | T 58.9 g | W 388.5 g | SFA 23.2 g | Cukry 78.4 g | Sól 9.1 g | Błonnik 40.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2520.5 kcal | B 100.5 g | T 64.5 g | W 403.0 g | SFA 26.3 g | Cukry 78.8 g | Sól 9.6 g | Błonnik 41.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 200.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-21.03.2026 Razem E: 2520.5 kcal | B 100.5 g | T 64.5 g | W 403.0 g | SFA 26.3 g | Cukry 78.8 g | Sól 9.6 g | Błonnik 41.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)** Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 200.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Bukiet warzyw 130.1g	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-14	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2335.8 kcal | B 101.4 g | T 68.2 g | W 342.3 g | SFA 27.4 g | Cukry 84.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 27.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Buraczki na ciepło 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2532.7 kcal | B 109.2 g | T 70.1 g | W 380.4 g | SFA 28.1 g | Cukry 91.2 g | Sól 6.7 g | Błonnik 29.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2614.1 kcal | B 110.7 g | T 70.4 g | W 398.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 103.0 g | Sól 6.9 g | Błonnik 30.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata lodowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-21.03.2026 Razem E: 2614.3 kcal | B 110.7 g | T 70.4 g | W 398.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 102.9 g | Sól 6.9 g | Błonnik 30.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Niedziela 2026-03-15	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2238.2 kcal | B 88.2 g | T 58.8 g | W 352.5 g | SFA 24.9 g | Cukry 59.0 g | Sól 7.9 g | Błonnik 31.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2392.7 kcal | B 92.2 g | T 59.8 g | W 385.8 g | SFA 25.1 g | Cukry 59.6 g | Sól 8.5 g | Błonnik 33.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2517.5 kcal | B 95.4 g | T 64.9 g | W 403.0 g | SFA 28.0 g | Cukry 59.8 g | Sól 8.9 g | Błonnik 35.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-21.03.2026 Razem E: 2517.5 kcal | B 95.4 g | T 64.9 g | W 403.0 g | SFA 28.0 g | Cukry 59.8 g | Sól 8.9 g | Błonnik 35.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Wieprzowina w pomidorach 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)** Surówka wiosenna 60.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 100.0g	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata lodowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Poniedziałek 2026-03-16	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2285.7 kcal | B 97.2 g | T 68.6 g | W 336.6 g | SFA 26.6 g | Cukry 103.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 34.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 160.0g Buraczki na ciepło 100.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2511.1 kcal | B 103.8 g | T 71.2 g | W 381.8 g | SFA 27.0 g | Cukry 106.8 g | Sól 7.5 g | Błonnik 37.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2592.7 kcal | B 105.3 g | T 71.5 g | W 400.5 g | SFA 27.0 g | Cukry 118.2 g | Sól 7.8 g | Błonnik 38.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-21.03.2026 Razem E: 2592.7 kcal | B 105.3 g | T 71.5 g | W 400.5 g | SFA 27.0 g | Cukry 118.2 g | Sól 7.8 g | Błonnik 38.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g **(MLE, SEL)** jabłko 150.00g;	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Wtorek 2026-03-17	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2272.2 kcal | B 93.7 g | T 66.5 g | W 341.1 g | SFA 26.0 g | Cukry 57.4 g | Sól 9.2 g | Błonnik 34.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2426.7 kcal | B 97.8 g | T 67.5 g | W 374.5 g | SFA 26.2 g | Cukry 58.0 g | Sól 9.7 g | Błonnik 36.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2526.3 kcal | B 100.5 g | T 69.9 g | W 391.8 g | SFA 27.3 g | Cukry 61.9 g | Sól 10.1 g | Błonnik 38.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-21.03.2026 Razem E: 2526.3 kcal | B 100.5 g | T 69.9 g | W 391.8 g | SFA 27.3 g | Cukry 61.9 g | Sól 10.1 g | Błonnik 38.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g **(SEL)** Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Kalafior z pary 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Środa 2026-03-18	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2370.0 kcal | B 85.8 g | T 72.8 g | W 363.4 g | SFA 29.7 g | Cukry 90.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 32.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl gruszkowy 150.0g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2523.5 kcal | B 89.9 g | T 75.6 g | W 392.8 g | SFA 30.0 g | Cukry 91.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 34.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl gruszkowy 150.0g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2624.6 kcal | B 94.2 g | T 77.7 g | W 409.8 g | SFA 30.6 g | Cukry 92.8 g | Sól 6.6 g | Błonnik 35.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-21.03.2026 Razem E: 2624.6 kcal | B 94.2 g | T 77.7 g | W 409.8 g | SFA 30.6 g | Cukry 92.8 g | Sól 6.6 g | Błonnik 35.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Czwartek 2026-03-19	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2334.5 kcal | B 93.0 g | T 64.5 g | W 360.1 g | SFA 26.7 g | Cukry 92.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 33.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2562.7 kcal | B 101.1 g | T 67.0 g | W 404.3 g | SFA 27.3 g | Cukry 93.5 g | Sól 8.0 g | Błonnik 36.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2641.5 kcal | B 103.6 g | T 68.9 g | W 418.0 g | SFA 27.4 g | Cukry 94.2 g | Sól 8.2 g | Błonnik 37.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-21.03.2026 Razem E: 2641.5 kcal | B 103.6 g | T 68.9 g | W 418.0 g | SFA 27.4 g | Cukry 94.2 g | Sól 8.2 g | Błonnik 37.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Piątek 2026-03-20	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2227.2 kcal | B 94.4 g | T 65.2 g | W 334.3 g | SFA 25.1 g | Cukry 71.0 g | Sól 7.6 g | Błonnik 36.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2354.2 kcal | B 97.9 g | T 66.0 g | W 361.7 g | SFA 25.2 g | Cukry 71.5 g | Sól 8.2 g | Błonnik 38.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2521.6 kcal | B 103.5 g | T 75.5 g | W 376.9 g | SFA 31.3 g | Cukry 72.6 g | Sól 8.4 g | Błonnik 39.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; 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 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-21.03.2026 Razem E: 2521.6 kcal | B 103.5 g | T 75.5 g | W 376.9 g | SFA 31.3 g | Cukry 72.6 g | Sól 8.4 g | Błonnik 39.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; 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 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 12.03 – 21.03.2026

Sobota 2026-03-21	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2224.4 kcal | B 93.9 g | T 60.7 g | W 339.1 g | SFA 26.2 g | Cukry 88.8 g | Sól 7.3 g | Błonnik 28.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2475.2 kcal | B 103.7 g | T 67.2 g | W 378.4 g | SFA 29.8 g | Cukry 90.2 g | Sól 8.4 g | Błonnik 31.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, 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 Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12-21.03.2026 Razem E: 2562.9 kcal | B 106.9 g | T 67.9 g | W 395.9 g | SFA 30.0 g | Cukry 90.4 g | Sól 8.8 g | Błonnik 31.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, 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 200.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-21.03.2026 Razem E: 2562.9 kcal | B 106.9 g | T 67.9 g | W 395.9 g | SFA 30.0 g | Cukry 90.4 g | Sól 8.8 g | Błonnik 31.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, 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 200.0g Marchew z pieca 100.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**