

DIETA

Poniedziałek 2025-07-14

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2311.8 kcal B 90.6 g T 73.0 g W 340.5 g SFA 27.5 g Cukry 52.3 g Sól 6.3 g Błonnik 37.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; szczypiorek 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 14-20.07.2025 Razem E: 2272.7 kcal B 90.6 g T 66.6 g W 344.7 g SFA 27.1 g Cukry 61.0 g Sól 6.6 g Błonnik 35.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; 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. 14-20.07.2025 Razem E: 2259.4 kcal B 77.3 g T 69.7 g W 347.5 g SFA 25.6 g Cukry 67.3 g Sól 6.0 g Błonnik 32.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 100.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 14-20.07.2025 Razem E: 2122.4 kcal B 78.0 g T 57.8 g W 340.4 g SFA 21.4 g Cukry 63.7 g Sól 6.2 g Błonnik 36.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 129.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; masło ekstra 8.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-07-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2270.7 kcal B 98.6 g T 62.9 g W 343.2 g SFA 24.8 g Cukry 55.3 g Sól 7.4 g Błonnik 30.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 400.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 14-20.07.2025 Razem E: 2274.6 kcal B 94.0 g T 55.9 g W 362.9 g SFA 22.8 g Cukry 70.0 g Sól 6.6 g Błonnik 30.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 14-20.07.2025 Razem E: 2335.6 kcal B 102.1 g T 60.3 g W 356.1 g SFA 25.1 g Cukry 69.6 g Sól 6.2 g Błonnik 22.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 14-20.07.2025 Razem E: 2208.6 kcal B 100.0 g T 49.8 g W 352.0 g SFA 20.9 g Cukry 67.1 g Sól 6.4 g Błonnik 26.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-16

DIETA I PODSTAWOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2240.6 kcal | B 97.2 g | T 64.6 g | W 338.5 g | SFA 27.5 g | Cukry 76.3 g | Sól 6.0 g | Błonnik 45.5 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
14-20.07.2025

Razem E: 2336.9 kcal | B 99.3 g | T 64.0 g | W 355.1 g | SFA 27.1 g | Cukry 84.5 g | Sól 5.3 g | Błonnik 31.6 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 14-20.07.2025

Razem E: 2283.7 kcal | B 92.2 g | T 64.5 g | W 345.5 g | SFA 26.6 g | Cukry 93.4 g | Sól 5.0 g | Błonnik 25.3 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 14-20.07.2025

Razem E: 2217.1 kcal | B 94.1 g | T 55.8 g | W 344.2 g | SFA 21.6 g | Cukry 82.2 g | Sól 4.5 g | Błonnik 25.2 g

I śniadanie

Kasza manna na mleku 300.0g (**GLU, MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g;
połędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa
200g; masło ekstra 10.00g;
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

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

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry
100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g;
masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry
80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

obiad

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**
Kotlet mielony z warzywami 120.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g **(JAJ)**
ziemniaki 180.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Rosół z makaronem 400.0g (**GLU, SEL**)
Kotlet mielony z warzywami 120.0g
(**GLU, JAJ, SEL**)
Buraczki na ciepło 200.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL)
Kotlet mielony z warzywami 120.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Buraczki na ciepło 180.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL)
Kotlet mielony z warzywami 120.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Buraczki na ciepło 180.0g
ziemniaki 200.00g;

kolacja

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy
półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytny 150.00g; ser
twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
 bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**

posiłek nocny

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

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

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

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

DIETA

Czwartek 2025-07-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2241.2 kcal B 81.9 g T 65.8 g W 345.4 g SFA 27.5 g Cukry 67.3 g Sól 7.6 g Błonnik 32.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 14-20.07.2025 Razem E: 2271.7 kcal B 80.0 g T 65.4 g W 356.1 g SFA 27.2 g Cukry 79.1 g Sól 7.3 g Błonnik 31.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; 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. 14-20.07.2025 Razem E: 2322.7 kcal B 72.0 g T 65.9 g W 376.5 g SFA 25.4 g Cukry 82.4 g Sól 7.0 g Błonnik 31.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; łopatka wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 14-20.07.2025 Razem E: 2210.9 kcal B 73.0 g T 55.8 g W 371.5 g SFA 21.3 g Cukry 79.5 g Sól 7.3 g Błonnik 36.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

MIEJSCE NA TWOJE LOGO		DIETA			
Piątek 2025-07-18		I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 14-20.07.2025		Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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 pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2371.8 kcal B 95.9 g T 79.2 g W 336.5 g SFA 32.3 g Cukry 66.9 g Sól 7.8 g Błonnik 32.9 g					
DIETA II LEKKOSTRAWNA 14-20.07.2025		Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2113.9 kcal B 86.6 g T 58.9 g W 326.9 g SFA 24.6 g Cukry 64.7 g Sól 7.8 g Błonnik 33.4 g					
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 14-20.07.2025		Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2173.5 kcal B 86.3 g T 61.1 g W 336.2 g SFA 25.6 g Cukry 68.4 g Sól 7.7 g Błonnik 30.3 g					
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 14-20.07.2025		Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2049.0 kcal B 86.3 g T 51.8 g W 327.2 g SFA 21.7 g Cukry 64.8 g Sól 7.9 g Błonnik 33.6 g					

DIETA

Sobota 2025-07-19

DIETA I PODSTAWOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2378.2 kcal | B 97.8 g | T 64.2 g | W 367.0 g | SFA 25.3 g | Cukry 68.8 g | Sól 5.8 g | Błonnik 29.5 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
14-20.07.2025

Razem E: 2408.3 kcal | B 95.2 g | T 55.8 g | W 397.1 g | SFA 24.2 g | Cukry 116.4 g | Sól 5.9 g | Błonnik 32.2 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 14-20.07.2025

Razem E: 2521.0 kcal | B 91.7 g | T 64.7 g | W 405.7 g | SFA 26.5 g | Cukry 119.4 g | Sól 5.8 g | Błonnik 26.0 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 14-20.07.2025

Razem E: 2399.2 kcal | B 93.8 g | T 53.6 g | W 401.3 g | SFA 22.4 g | Cukry 117.1 g | Sól 6.1 g | Błonnik 32.8 g

I śniadanie

Herbata z cukrem 300.0g
Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g
(MLE)
Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek
80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g
(MLE)
Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem
truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE)
bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g
(MLE)
Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
chleb mieszaný pszenno-żytni 100.00g; dżem
truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g;
(GLU, MLE)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)**
Schab w kremowym sosie 160.0g
(GLU, MLE, SEL)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Surówka meksykańska 200.0g **(JAJ)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL)
Schab w kremowym sosie 160.0g
(GLU, MLE, SEL)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Marchew z pieca 200.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany jarski 400.0g **(SEL)**
Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Marchew z pieca 198.5g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)**
Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Marchew z pieca 200.0g

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska
drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło
ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

posiłek nocny

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

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

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

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

DIETA

Niedziela 2025-07-20	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2388.4 kcal B 81.9 g T 86.5 g W 341.6 g SFA 32.0 g Cukry 57.6 g Sól 5.2 g Błonnik 43.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 14-20.07.2025 Razem E: 2240.1 kcal B 76.5 g T 63.3 g W 354.5 g SFA 23.1 g Cukry 60.7 g Sól 4.8 g Błonnik 31.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 14-20.07.2025 Razem E: 2244.7 kcal B 80.8 g T 61.6 g W 353.0 g SFA 25.7 g Cukry 60.9 g Sól 5.6 g Błonnik 23.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 148.8g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; łopatkka wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 14-20.07.2025 Razem E: 2161.3 kcal B 82.3 g T 54.8 g W 344.2 g SFA 22.3 g Cukry 55.1 g Sól 5.4 g Błonnik 23.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatkka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-07-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 14-20.07.2025 Razem E: 2193.5 kcal B 92.2 g T 77.5 g W 305.4 g SFA 30.0 g Cukry 51.4 g Sól 6.6 g Błonnik 50.7 g	Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 14-20.07.2025 Razem E: 2257.8 kcal B 99.1 g T 109.9 g W 231.2 g SFA 46.7 g Cukry 82.6 g Sól 4.1 g Błonnik 24.7 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 14-20.07.2025 Razem E: 2318.3 kcal B 85.7 g T 71.3 g W 350.2 g SFA 27.7 g Cukry 92.4 g Sól 6.8 g Błonnik 35.4 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łoćatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Burak z pieca 100.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 14-20.07.2025 Razem E: 2183.3 kcal B 83.4 g T 69.7 g W 321.6 g SFA 27.2 g Cukry 64.2 g Sól 6.3 g Błonnik 34.0 g	Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łoćatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Dynia z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-07-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 14-20.07.2025 Razem E: 2149.7 kcal B 101.1 g T 68.8 g W 303.5 g SFA 26.5 g Cukry 47.7 g Sól 7.7 g Błonnik 54.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR)	Pasta z soczewicy 40.0g Słupki surowej marchewki 100.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 14-20.07.2025 Razem E: 2263.9 kcal B 103.8 g T 111.2 g W 223.3 g SFA 47.0 g Cukry 76.7 g Sól 4.0 g Błonnik 23.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa kalafiorowa z kaszą b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 14-20.07.2025 Razem E: 2272.4 kcal B 93.9 g T 55.9 g W 361.8 g SFA 22.7 g Cukry 86.3 g Sól 5.5 g Błonnik 32.0 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Gruszka pieczona 130.0g Pasta z soczewicy 30.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 14-20.07.2025 Razem E: 2221.4 kcal B 94.4 g T 55.2 g W 349.6 g SFA 24.0 g Cukry 90.2 g Sól 5.9 g Błonnik 30.6 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

MIEJSCE NA TWOJE LOGO		DIETA				
Środa 2025-07-16	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 14-20.07.2025 Razem E: 2113.0 kcal B 100.0 g T 63.2 g W 307.8 g SFA 27.5 g Cukry 75.4 g Sól 5.6 g Błonnik 49.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 130.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g; gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 14-20.07.2025 Razem E: 2240.7 kcal B 98.8 g T 108.3 g W 227.3 g SFA 46.1 g Cukry 77.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.9 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 14-20.07.2025 Razem E: 2151.0 kcal B 95.5 g T 54.9 g W 329.1 g SFA 25.0 g Cukry 114.2 g Sól 5.5 g Błonnik 26.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; poledwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150.0g 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 b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 14-20.07.2025 Razem E: 2010.1 kcal B 92.6 g T 58.2 g W 289.8 g SFA 27.3 g Cukry 77.2 g Sól 5.4 g Błonnik 26.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-17

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
14-20.07.2025

Razem E: 2129.0 kcal | B 80.5 g | T 73.6 g | W 315.1 g | SFA 29.1 g | Cukry 61.9 g | Sól 8.0 g | Błonnik 59.6 g

DIETA S5 PŁYNNA
14-20.07.2025

Razem E: 2282.0 kcal | B
104.2 g | T 114.3 g | W 219.7
g | SFA 47.4 g | Cukry 86.0 g |
Sól 2.7 g | Błonnik 21.0 g

DIETA IV-V V-VI
TRANSPLANTOLOGIA
14-20.07.2025

Razem E: 2259.9 kcal | B 75.8 g | T 63.3 g | W 365.2 g | SFA 24.8 g | Cukry 84.4 g | Sól 7.0 g | Błonnik 39.3 g

DIETA IV-V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA
14-20.07.2025

Razem E: 2172.5 kcal | B 75.2 g | T 64.6 g | W 340.4 g | SFA 26.1 g | Cukry 69.4 g | Sól 7.1 g | Błonnik 36.9 g

POSIŁEK 1

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; jabłko
150.00g; kefir, 1,5% tłuszczu
150.00g; chleb żytni razowy
100.00g; łopata wieprzowa
40.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Herbata z cukrem 300.0g
Płynna- płatki owsiane na mleku
500.0g **(GLU, MLE)**

Jabłko pieczone 150.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Jabłko pieczone 150.0g
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; kefir, 1,5%
tłuszczu 100.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 100.00g; łośpatka
wieprzowa 40.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

POSIŁEK 2

Pasta z soczewicy i pomidorów
50.0g

rzodkiewka 100.00g; chleb żytni
razowy 50.00g; masło ekstra
5.00g; **(GLU, MLE)**

Płynna- płatki owsiane na mleku
500.0g **(GLU, MLE)**

Gruszka pieczona 150.0g
ser twarogowy chudy 50.00g;
chleb mieszany pszenno-żytni
50.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

pomidor bez skóry 100.00g; ser
 twarogowy półtłusty 50.00g;
 chleb mieszany pszenno-żytni
 50.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

POSIŁEK 3

Kompot wielowocowy b/c 300.0g
 Barszcz ukraiński 400.0g
(MLE, SEL)
 Sos z serem feta i brokułami
 200.0g **(MLE, SEL)**
 Makaron pełnoziarnisty 180.0g
(GLU)
 Surówka z marchewki i jabłka
 130.0g
 Szpinak z pieca 60.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa barszcz czerwony b/m
płynna S5 500.0g
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m jarski
400.0g **(SEL)**
Makaron 180.0g **(GLU)**
Szpinak z pieca 130.0g
Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**
Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)**
Makaron 180.0g **(GLU)**
Szpinak z pieca 130.0g
Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**
Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**

POSIŁEK 4

Dip koperkowy 50.0g (MLE)
Słupki marchewki 100.0g

Zupa barszcz czerwony b/m
płynna S5 500.0g
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**
Marchew z pieca 100.0g

Dip koperkowy 70.0g (MLE)
Marchew z pieca 100.0g

POSIŁEK 5

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Zupa barszcz czerwony b/m
płynna S5 500.0g
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

Dynia z pieca 100.1g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenka 40.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka białka 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

POSIŁEK 6

chleb żytni razowy 50.00g; biała
rzodkiew 40.00g; polędwica
drobiowa 30.00g; sałata masłowa
10.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

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

chleb mieszany pszenno-żytni
50.00g; mus jabłkowy 50.00g;
połędwica drobiowa 30.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-07-18

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 14-20.07.2025 Razem E: 2088.2 kcal B 89.1 g T 67.8 g W 302.3 g SFA 25.5 g Cukry 56.4 g Sól 9.2 g Błonnik 47.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 200.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 14-20.07.2025 Razem E: 2276.2 kcal B 100.8 g T 110.5 g W 232.2 g SFA 46.8 g Cukry 87.6 g Sól 4.1 g Błonnik 25.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 14-20.07.2025 Razem E: 2185.3 kcal B 91.9 g T 52.3 g W 348.9 g SFA 23.8 g Cukry 100.1 g Sól 8.1 g Błonnik 28.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 14-20.07.2025 Razem E: 2061.0 kcal B 95.1 g T 53.2 g W 315.6 g SFA 24.3 g Cukry 67.2 g Sól 8.5 g Błonnik 32.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy b/c 200.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-07-19

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 14-20.07.2025 Razem E: 2214.0 kcal B 93.6 g T 73.2 g W 318.4 g SFA 27.9 g Cukry 65.6 g Sól 5.6 g Błonnik 49.8 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 150.0g (JAJ) Brokuły z pary 60.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 14-20.07.2025 Razem E: 2316.2 kcal B 102.0 g T 109.3 g W 238.9 g SFA 46.4 g Cukry 79.2 g Sól 2.7 g Błonnik 18.5 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 14-20.07.2025 Razem E: 2362.2 kcal B 93.9 g T 58.3 g W 380.6 g SFA 26.4 g Cukry 123.4 g Sól 5.9 g Błonnik 31.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 14-20.07.2025 Razem E: 2292.3 kcal B 99.3 g T 59.3 g W 355.2 g SFA 26.8 g Cukry 90.5 g Sól 5.8 g Błonnik 31.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-07-20

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 14-20.07.2025 Razem E: 2088.8 kcal B 75.2 g T 72.9 g W 308.4 g SFA 25.3 g Cukry 50.0 g Sól 6.0 g Błonnik 54.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	rzodkiewka 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 129.9g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Stupki surowej marchewki 100.0g Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE)	Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 14-20.07.2025 Razem E: 2271.2 kcal B 99.8 g T 110.3 g W 226.0 g SFA 46.8 g Cukry 77.2 g Sól 2.6 g Błonnik 16.9 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa grysikowa b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 14-20.07.2025 Razem E: 2278.4 kcal B 86.0 g T 69.8 g W 342.8 g SFA 26.1 g Cukry 79.8 g Sól 7.6 g Błonnik 35.5 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.1g	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	Marchew z pieca 100.0g Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 14-20.07.2025 Razem E: 2118.3 kcal B 83.4 g T 68.0 g W 308.1 g SFA 26.1 g Cukry 50.7 g Sól 7.3 g Błonnik 32.4 g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.1g	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-07-14

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2186.2 kcal B 69.7 g T 79.5 g W 304.9 g SFA 27.6 g Cukry 56.9 g Sól 6.0 g Błonnik 23.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 14-20.07.2025 Razem E: 2254.2 kcal B 85.0 g T 58.7 g W 366.0 g SFA 13.1 g Cukry 57.4 g Sól 5.6 g Błonnik 36.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 14-20.07.2025 Razem E: 2193.7 kcal B 55.0 g T 61.8 g W 364.0 g SFA 10.4 g Cukry 77.8 g Sól 5.5 g Błonnik 28.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2229.8 kcal B 90.1 g T 61.3 g W 348.5 g SFA 23.7 g Cukry 62.0 g Sól 1.2 g Błonnik 34.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-07-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2301.8 kcal B 76.5 g T 78.8 g W 329.0 g SFA 25.7 g Cukry 59.9 g Sól 6.3 g Błonnik 22.4 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 14-20.07.2025 Razem E: 2194.8 kcal B 78.9 g T 54.6 g W 365.2 g SFA 10.0 g Cukry 65.3 g Sól 4.7 g Błonnik 36.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 14-20.07.2025 Razem E: 2170.1 kcal B 65.9 g T 51.0 g W 369.2 g SFA 9.0 g Cukry 84.8 g Sól 4.3 g Błonnik 24.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2238.2 kcal B 101.7 g T 54.4 g W 351.0 g SFA 22.0 g Cukry 67.7 g Sól 1.5 g Błonnik 31.3 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2158.6 kcal B 75.2 g T 66.6 g W 318.0 g SFA 25.2 g Cukry 77.0 g Sól 5.3 g Błonnik 21.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami b/jaj, b/g 120.0g (SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g (JAJ) ziemniaki 200.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 14-20.07.2025 Razem E: 2258.2 kcal B 67.8 g T 58.7 g W 388.4 g SFA 11.9 g Cukry 85.1 g Sól 5.6 g Błonnik 53.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 14-20.07.2025 Razem E: 2085.9 kcal B 66.3 g T 54.6 g W 337.7 g SFA 10.1 g Cukry 82.5 g Sól 4.2 g Błonnik 24.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami b/jaj, b/g 120.0g (SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2335.0 kcal B 108.7 g T 59.3 g W 355.9 g SFA 24.4 g Cukry 82.8 g Sól 1.5 g Błonnik 29.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-17

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2208.6 kcal | B 57.7 g | T 76.5 g | W 327.4 g | SFA 28.5 g | Cukry 72.7 g | Sól 8.8 g | Błonnik 20.7 g

DIETA SP. BEZMLECZNA
14-20.07.2025

Razem E: 2324.6 kcal | B 64.3 g | T 55.3 g | W 413.1 g | SFA 8.9 g | Cukry 78.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 40.6 g

DIETA S4 ALERGICZNA
14-20.07.2025

Razem E: 2322.1 kcal | B 53.6 g | T 65.1 g | W 391.2 g | SFA 10.2 g | Cukry 92.8 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.2 g

DIETA S7 NISKOSODOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2344.5 kcal | B 85.3 g | T 62.3 g | W 379.3 g | SFA 22.4 g | Cukry 80.9 g | Sól 1.6 g | Błonnik 39.8 g

I śniadanie

Herbata z cukrem 300.0g
Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)**
jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g;
łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, SEL, SEZ)

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g
(GLU)

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
Jabłko pieczone 150.0g
pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL)
Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL)
Makaron bezglutenowy 180.0g
Surówka z marchewki i jabłka 130.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)
Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g
Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)
Makaron 180.0g (GLU)
Marchew z pieca 130.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)
Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g
Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)
Makaron bezglutenowy 200.0g
Marchew z pieca 130.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**
Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g
Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**
Makaron 180.0g **(GLU)**
Marchew z pieca 130.0g

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany
50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(SEZ)

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

posiłek nocny

chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;
(SOJ, MLE, SEL, SEZ)

chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała
rzodkiew 40.00g; schab, gotowany 30.00g;
sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU)**

chleb bezglutenowy 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**

pieczywo niskosodowe 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-07-18

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2185.4 kcal | B 73.9 g | T 76.4 g | W 309.4 g | SFA 27.8 g | Cukry 74.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 18.8 g

DIETA SP. BEZMLECZNA
14-20.07.2025

Razem E: 2093.8 kcal | B 70.7 g | T 52.6 g | W 351.8 g | SFA 9.0 g | Cukry 72.5 g | Sól 6.4 g | Błonnik 31.0 g

DIETA S4 ALERGICZNA
14-20.07.2025

Razem E: 2052.3 kcal | B 58.7 g | T 46.7 g | W 356.7 g | SFA 8.1 g | Cukry 77.6 g | Sól 5.7 g | Błonnik 27.4 g

DIETA S7 NISKOSODOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2114.9 kcal | B 100.9 g | T
51.3 g | W 329.3 g | SFA 21.2 g | Cukry
61.2 g | Sól 1.5 g | Błonnik 28.1 g

I śniadanie

Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(MLE, SEZ)

Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka,
gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama
10.00g; **(GLU)**

Platki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;

(SEZ)

Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany
40.0g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, MLE)**

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g
(SEL)
Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g
(JAJ, RYB, SEL)
Surówka colesław 200.1g **(JAJ, GOR)**
ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g
(SEL)
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g
(GLU, JAJ, RYB)
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g
(SEL)
Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 200.00g; arbut 100.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g
(SEL)
Burger rybny (dorsz) 100.0g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki z koperkiem 100.0g
(SOJ, MLE, SEL)
 Salatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
 chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa
 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony
80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata
masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g
Sałatka jarzynowa 80.0g (**JAJ, MLE, SEL**)
pieczywo niskosodowe 150.00g; schab,
gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; (**GLU, MLE**)

posiłek nocny

Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

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

DIETA

Sobota 2025-07-19	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2360.2 kcal B 92.1 g T 72.4 g W 340.3 g SFA 25.9 g Cukry 73.6 g Sól 4.4 g Błonnik 19.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie b/g 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 200.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 14-20.07.2025 Razem E: 2193.6 kcal B 60.6 g T 52.5 g W 390.3 g SFA 8.4 g Cukry 77.9 g Sól 4.8 g Błonnik 37.0 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310.1g (SEL) Brokuły z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 14-20.07.2025 Razem E: 2220.9 kcal B 53.2 g T 59.6 g W 381.4 g SFA 8.6 g Cukry 83.6 g Sól 4.0 g Błonnik 29.4 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 324.1g (SEL) Brokuły z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2413.6 kcal B 105.7 g T 54.8 g W 388.3 g SFA 24.0 g Cukry 111.6 g Sól 1.1 g Błonnik 28.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-07-20	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2128.3 kcal B 57.1 g T 68.5 g W 325.2 g SFA 22.8 g Cukry 57.2 g Sól 4.8 g Błonnik 20.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 220.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 14-20.07.2025 Razem E: 2041.5 kcal B 57.0 g T 43.0 g W 378.1 g SFA 7.2 g Cukry 67.8 g Sól 3.9 g Błonnik 54.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 14-20.07.2025 Razem E: 2143.2 kcal B 52.6 g T 57.3 g W 361.4 g SFA 8.8 g Cukry 76.8 g Sól 4.3 g Błonnik 25.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2240.0 kcal B 83.4 g T 59.4 g W 358.0 g SFA 21.2 g Cukry 57.0 g Sól 1.3 g Błonnik 31.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-07-14

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2201.8 kcal | B 48.4 g | T 67.8 g | W 358.9 g | SFA 21.4 g | Cukry 74.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 25.2 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2474.0 kcal | B 99.6 g | T 74.6 g | W 369.1 g | SFA 29.4 g | Cukry 81.3 g | Sól 6.9 g | Błonnik 39.1 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
14-20.07.2025

Razem E: 2126.1 kcal | B 70.2 g | T 60.2 g | W 346.3 g | SFA 23.6 g | Cukry 54.1 g | Sól 5.9 g | Błonnik 45.3 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
14-20.07.2025

Razem E: 2128.4 kcal | B 54.5 g | T 53.5 g | W 380.9 g | SFA 8.9 g | Cukry 59.1 g | Sól 5.8 g | Błonnik 47.1 g

I śniadanie

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Dyń z pieca 80.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; szynka białego
40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**

Platki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
 Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 100.1g
 Dynia z pieca 80.0g
 Herbata z cukrem 300.0g
 chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata
 masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g
(SEL)

Gulasz wieprzowy w sosie własnym z
włoszczyzną (85g) 200.0g **(SEL)**

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)

Marchew z pieca 130.0g

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)**
Gulasz wieprzowy w sosie własnym z
włoszczyzną (95g) 220.0g **(SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150.0g
(GLU)
Marchew z pieca 130.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g
(SEL)
Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g
(GLU, SO2)
Marchew z pieca 130.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g
(SEL)
Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g
(GLU, SO2)
Marchew z pieca 130.0g

kolacja

Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g;
szczypiorek 3.00g; **(MLE, SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja
gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g;
masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g;
(GLU, JAJ, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja
gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra
10.00g; szczypiorek 3.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; **(GLU, SEZ)**

posiłek nocny

chleb bezglutenowy 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;
(SOJ, MLE, SEL, SEZ)

chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Pasta warzywna z natką pietruszki 50.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g;
rzodkiewka 40.00g; sałata masłowa 10.00g;
masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Pasta warzywna z natką pietruszki 50.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g;
rzodkiewka 40.00g; sałata masłowa 10.00g;
rama 5.00g; **(GLU)**

DIETA

Wtorek 2025-07-15

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2187.3 kcal B 58.6 g T 57.3 g W 366.1 g SFA 18.1 g Cukry 86.6 g Sól 5.4 g Błonnik 24.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami (90g) 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80.1g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2467.8 kcal B 112.9 g T 62.8 g W 378.2 g SFA 26.0 g Cukry 86.8 g Sól 7.5 g Błonnik 32.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami (90g) 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 120.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 14-20.07.2025 Razem E: 2340.9 kcal B 69.1 g T 73.0 g W 371.4 g SFA 22.3 g Cukry 54.6 g Sól 6.8 g Błonnik 37.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 14-20.07.2025 Razem E: 2238.9 kcal B 52.7 g T 62.1 g W 387.0 g SFA 9.1 g Cukry 66.7 g Sól 5.5 g Błonnik 39.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Środa 2025-07-16

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2134.6 kcal | B 56.9 g | T 62.7 g | W 340.7 g | SFA 20.3 g | Cukry 102.3 g | Sól 4.8 g | Błonnik 23.5 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2615.0 kcal | B 120.0 g | T 73.4 g | W 382.5 g | SFA 31.0 g | Cukry 104.5 g | Sól 6.3 g | Błonnik 33.7 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
14-20.07.2025

Razem E: 2118.8 kcal | B 75.5 g | T 59.9 g | W 343.8 g | SFA 24.3 g | Cukry 82.8 g | Sól 4.7 g | Błonnik 49.8 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
14-20.07.2025

Razem E: 1996.9 kcal | B 47.8 g | T 48.9 g | W 364.1 g | SFA 7.0 g | Cukry 77.6 g | Sól 4.9 g | Błonnik 51.6 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, SEL, SEZ)

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
połudwica drobiowa 80.00g; pomidory, czerwone
80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g
chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g

chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g;
sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**
Kotlet mielony z warzywami (80g) 120.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Buraczki na ciepło 200.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**
Kotlet mielony z warzywami (100g) 150.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Buraczki na ciepło 200.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**
ziemniaki 180.00g:

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL)
Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL)
Buraczki na ciepło 130.0g
ziemniaki 200.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL)
Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL)
Buraczki na ciepło 130.0g
ziemniaki 200.00g;

kolacja

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy
półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Dynia z pieca 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser
twarogowy półtłusty 120.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy
półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami
100.1g (GLU)

Herbata z cukrem 300.0g

chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew
80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

posiłek nocny

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

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

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

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Czwartek 2025-07-17

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2270.2 kcal | B 49.4 g | T 68.7 g | W 371.0 g | SFA 24.1 g | Cukry 91.1 g | Sól 7.7 g | Błonnik 21.0 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2505.1 kcal | B 98.4 g | T 74.5 g | W 375.7 g | SFA 31.1 g | Cukry 95.7 g | Sól 9.3 g | Błonnik 32.1 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
14-20.07.2025

Razem E: 2421.9 kcal | B 64.0 g | T 70.8 g | W 403.7 g | SFA 22.0 g | Cukry 78.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 46.2 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
14-20.07.2025

Razem E: 2395.1 kcal | B 54.3 g | T 60.0 g | W 432.5 g | SFA 8.3 g | Cukry 84.2 g | Sól 5.1 g | Błonnik 45.2 g

I śniadanie

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; łyżeczka masła 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**

Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatk
wieprzowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Platki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni
100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, MLE)**

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni
100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL)
Sos z serem feta i brokułami 200.0g
(MLE, SEL)
Makaron 180.0g (GLU)
Surówka z marchewki i jabłka 130.0g

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)
Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL)
Makaron 180.0g (GLU)
Surówka z marchewki i jabłka 130.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL)
Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g
Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)
Makaron 180.0g (GLU)
Marchew z pieca 130.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL)
Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g
Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)
Makaron 180.0g (GLU)
Marchew z pieca 130.0g

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka
bartnika 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g
chleb mieszany pszenno-żytny 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
 pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

posiłek nocny

chleb bezglutenowy 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;
(SOJ, MLE, SEL, SEZ)

chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; mus jabłkowy 40.00g; poledwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Pasta warzywna 50.0g (**SEL**)
chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała
rzodkiew 40.00g; sałata masłowa 10.00g; masło
ekstra 5.00g; (**GLU, MLE**)

Pasta warzywna 50.0g **(SEL)**
chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała
rzodkiew 40.00g; sałata masłowa 10.00g; rama
5.00g; **(GLU)**

DIETA

Piątek 2025-07-18

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2135.4 kcal B 54.5 g T 58.0 g W 359.7 g SFA 17.8 g Cukry 103.0 g Sól 7.0 g Błonnik 26.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) (80g) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 14-20.07.2025 Razem E: 2376.8 kcal B 109.8 g T 68.4 g W 348.0 g SFA 27.9 g Cukry 81.4 g Sól 9.7 g Błonnik 33.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) (120g) 150.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 120.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 14-20.07.2025 Razem E: 2352.4 kcal B 67.7 g T 76.3 g W 369.8 g SFA 24.4 g Cukry 64.0 g Sól 8.0 g Błonnik 45.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 14-20.07.2025 Razem E: 2239.4 kcal B 53.4 g T 62.7 g W 384.5 g SFA 9.0 g Cukry 74.3 g Sól 7.1 g Błonnik 40.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Sobota 2025-07-19

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2269.7 kcal | B 55.5 g | T 65.4 g | W 373.8 g | SFA 18.8 g | Cukry 80.3 g | Sól 5.0 g | Błonnik 25.4 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2596.0 kcal | B 113.8 g | T
62.1 g | W 410.4 g | SFA 27.2 g | Cukry
128.4 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.4 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
14-20.07.2025

Razem E: 2307.4 kcal | B 78.7 g | T 66.0 g | W 368.7 g | SFA 22.4 g | Cukry 68.9 g | Sól 5.3 g | Błonnik 33.8 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
14-20.07.2025

Razem E: 2274.9 kcal | B 53.7 g | T 64.1 g | W 391.6 g | SFA 8.4 g | Cukry 77.5 g | Sól 4.6 g | Błonnik 37.2 g

I śniadanie

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta warzywna z mielonymi nasionami
słonecznika 80.0g (**SEL**)
Kasza jaglana na napój roślinny ryżowy
300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; (**MLE, SEZ**)

Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
 Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g
(MLE)
 Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
 chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek
 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
 10.00g; **(GLU, MLE)**

Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (**SEL**)

chleb mieszaný pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (**GLU**)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany jarski 400.0g (**SEL**)
Schab w kremowym sosie (80g) 160.0g
(**GLU, MLE, SEL**)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Brokuły z pary 200.0g

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.0g (**SEL**)
Schab w kremowym sosie (80g) 160.0g
(**GLU, MLE, SEL**)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Brokuły z pary 200.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (**MLE**)

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany jarski 400.0g **(SEL)**
Risotto z warzywami i cieciorą 310.1g **(SEL)**
Brokuły z pary 150.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany jarski 400.0g **(SEL)**
Risotto z warzywami i cieciorą 310.1g **(SEL)**
Brokuły z pary 150.0g

kolacja

Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; kiełbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEZ)

Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU, SOJ, GOR)

posiłek nocny

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

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

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

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2025-07-20

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2176.0 kcal | B 43.0 g | T 62.0 g | W 368.6 g | SFA 17.1 g | Cukry 76.0 g | Sól 4.7 g | Błonnik 26.8 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
14-20.07.2025

Razem E: 2526.7 kcal | B 102.6 g | T
74.4 g | W 374.4 g | SFA 26.8 g | Cukry
78.0 g | Sól 5.9 g | Błonnik 31.9 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
14-20.07.2025

Razem E: 2174.3 kcal | B 62.0 g | T 65.4 g | W 357.1 g | SFA 22.6 g | Cukry 57.7 g | Sól 4.8 g | Błonnik 53.4 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
14-20.07.2025

Razem E: 2103.6 kcal | B 47.6 g | T 53.0 g | W 383.0 g | SFA 8.3 g | Cukry 68.2 g | Sól 4.6 g | Błonnik 57.5 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g

Burak z pieca 80.0g

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica
drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**
Burak z pieca 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g;
polędwica drobiowa 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE, SEZ)

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew
80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata
masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)**
Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g)
160.0g **(SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Dynia z pieca 150.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)**
Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g)
240.0g **(SEL)**
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Dynia z pieca 150.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)**
Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g
(GLU, SO2)
Dynia z pieca 150.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)**
Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g
(GLU, SO2)
Dynia z pieca 150.0g

kolacja

Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (**SEL**)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; (**MLE, SEZ**)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta warzywna ze szpinakiem 120.0g (SEL)
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
 pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL)
 chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone
 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
 10.00g; (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g **(SEL)**
 chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone
 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

posiłek nocny

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

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

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

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-07-14

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ I TRYMESTR
14-20.07.2025

Razem E: 2281.5 kcal | B 96.4 g | T 70.6 g | W 332.8 g | SFA 28.7 g | Cukry 65.4 g | Sól 7.4 g | Błonnik 37.1 g

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ II TRYMESTR
14-20.07.2025

Razem E: 2366.6 kcal | B 100.7 g | T 72.8 g | W 345.5 g | SFA 29.4 g | Cukry 70.4 g | Sól 7.5 g | Błonnik 38.3 g

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ III
TRYMESTR
14-20.07.2025

Razem E: 2590.4 kcal | B 106.9 g | T 78.3 g | W 384.2 g | SFA 32.4 g | Cukry 71.1 g | Sól 8.4 g | Błonnik 40.6 g

DIETA SP. MATKI
KARMIAĄCEJ
14-20.07.2025

Razem E: 2590.4 kcal | B 106.9 g | T 78.3 g | W 384.2 g | SFA 32.4 g | Cukry 71.1 g | Sól 8.4 g | Błonnik 40.6 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.1g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-07-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2298.6 kcal B 99.7 g T 63.8 g W 347.3 g SFA 25.8 g Cukry 71.2 g Sól 7.5 g Błonnik 33.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 80.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2503.2 kcal B 108.9 g T 67.5 g W 382.2 g SFA 26.7 g Cukry 72.5 g Sól 8.3 g Błonnik 35.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2634.3 kcal B 112.9 g T 73.1 g W 398.4 g SFA 30.2 g Cukry 76.8 g Sól 8.8 g Błonnik 36.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 14-20.07.2025 Razem E: 2634.3 kcal B 112.9 g T 73.1 g W 398.4 g SFA 30.2 g Cukry 76.8 g Sól 8.8 g Błonnik 36.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-16

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2286.6 kcal B 99.0 g T 66.0 g W 339.9 g SFA 27.5 g Cukry 79.0 g Sól 5.4 g Błonnik 34.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 160.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2455.4 kcal B 106.6 g T 67.7 g W 371.5 g SFA 28.3 g Cukry 80.3 g Sól 6.0 g Błonnik 36.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2561.5 kcal B 108.7 g T 73.0 g W 384.8 g SFA 31.1 g Cukry 81.3 g Sól 6.2 g Błonnik 37.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 14-20.07.2025 Razem E: 2561.5 kcal B 108.7 g T 73.0 g W 384.8 g SFA 31.1 g Cukry 81.3 g Sól 6.2 g Błonnik 37.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-17

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2325.1 kcal B 83.9 g T 73.7 g W 348.8 g SFA 29.5 g Cukry 80.9 g Sól 7.3 g Błonnik 35.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; biała rzodkiew 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2502.2 kcal B 89.8 g T 75.8 g W 383.7 g SFA 30.1 g Cukry 82.0 g Sól 8.0 g Błonnik 37.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2577.2 kcal B 90.6 g T 76.7 g W 399.8 g SFA 30.5 g Cukry 100.3 g Sól 8.0 g Błonnik 38.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 60.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 14-20.07.2025 Razem E: 2577.2 kcal B 90.6 g T 76.7 g W 399.8 g SFA 30.5 g Cukry 100.3 g Sól 8.0 g Błonnik 38.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 60.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

MIEJSCE NA TWOJE LOGO						
Piątek 2025-07-18	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2267.6 kcal B 95.2 g T 69.5 g W 333.3 g SFA 27.9 g Cukry 74.8 g Sól 7.7 g Błonnik 33.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 160.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2422.1 kcal B 100.8 g T 70.8 g W 364.2 g SFA 28.2 g Cukry 75.5 g Sól 8.5 g Błonnik 35.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2534.1 kcal B 103.7 g T 76.0 g W 378.1 g SFA 31.4 g Cukry 78.4 g Sól 8.8 g Błonnik 36.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 14-20.07.2025 Razem E: 2534.1 kcal B 103.7 g T 76.0 g W 378.1 g SFA 31.4 g Cukry 78.4 g Sól 8.8 g Błonnik 36.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-07-19

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2384.0 kcal B 103.8 g T 63.4 g W 366.1 g SFA 26.4 g Cukry 81.8 g Sól 5.7 g Błonnik 32.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2539.2 kcal B 107.8 g T 64.3 g W 399.7 g SFA 26.6 g Cukry 82.3 g Sól 6.3 g Błonnik 34.2 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2626.7 kcal B 110.1 g T 67.7 g W 412.7 g SFA 26.9 g Cukry 83.3 g Sól 6.5 g Błonnik 35.8 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 14-20.07.2025 Razem E: 2626.7 kcal B 110.1 g T 67.7 g W 412.7 g SFA 26.9 g Cukry 83.3 g Sól 6.5 g Błonnik 35.8 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-07-20

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2295.8 kcal B 80.0 g T 63.8 g W 364.1 g SFA 24.1 g Cukry 84.0 g Sól 4.4 g Błonnik 33.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2470.6 kcal B 84.4 g T 66.4 g W 399.0 g SFA 24.4 g Cukry 85.3 g Sól 5.0 g Błonnik 35.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 14-20.07.2025 Razem E: 2563.5 kcal B 88.0 g T 68.0 g W 415.6 g SFA 25.0 g Cukry 89.8 g Sól 5.0 g Błonnik 36.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 220.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 14-20.07.2025 Razem E: 2563.5 kcal B 88.0 g T 68.0 g W 415.6 g SFA 25.0 g Cukry 89.8 g Sól 5.0 g Błonnik 36.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 220.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-07-14

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 14-20 07 2025 Razem E: 1412.6 kcal B 60.4 g T 48.8 g W 193.4 g SFA 19.3 g Cukry 53.5 g Sól 3.0 g Błonnik 20.6 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, JAJ, MLE)	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 14-20 07 2025 Razem E: 1465.0 kcal B 61.8 g T 50.2 g W 203.3 g SFA 19.1 g Cukry 52.2 g Sól 3.4 g Błonnik 23.4 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, JAJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 14-20 07 2025 Razem E: 1920.2 kcal B 76.1 g T 67.2 g W 267.5 g SFA 27.3 g Cukry 72.6 g Sól 4.4 g Błonnik 28.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, JAJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 14-20 07 2025 Razem E: 2418.0 kcal B 96.1 g T 73.4 g W 361.7 g SFA 28.9 g Cukry 73.6 g Sól 6.5 g Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-07-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 14-20 07 2025 Razem E: 1471.5 kcal B 65.5 g T 42.8 g W 215.9 g SFA 17.1 g Cukry 64.0 g Sól 3.6 g Błonnik 19.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 200.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 30.0g (RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 14-20 07 2025 Razem E: 1466.0 kcal B 64.5 g T 43.0 g W 216.1 g SFA 16.6 g Cukry 61.6 g Sól 3.7 g Błonnik 21.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 30.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 14-20 07 2025 Razem E: 1932.2 kcal B 80.5 g T 60.0 g W 281.3 g SFA 24.8 g Cukry 80.8 g Sól 4.8 g Błonnik 27.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 399.9g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 14-20 07 2025 Razem E: 2452.0 kcal B 104.3 g T 66.3 g W 376.8 g SFA 26.5 g Cukry 83.2 g Sól 7.7 g Błonnik 34.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 399.9g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-07-16

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 14-20 07 2025 Razem E: 1351.7 kcal B 61.9 g T 41.3 g W 192.0 g SFA 17.4 g Cukry 69.0 g Sól 2.4 g Błonnik 15.9 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 100.1g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 100.0g ziemniaki 100.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (MLE)
DIETA D2 14-20 07 2025 Razem E: 1416.6 kcal B 62.5 g T 43.0 g W 205.6 g SFA 18.0 g Cukry 67.7 g Sól 2.6 g Błonnik 19.8 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 100.1g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 100.0g ziemniaki 120.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 14-20 07 2025 Razem E: 1901.1 kcal B 80.5 g T 60.1 g W 272.7 g SFA 26.2 g Cukry 88.3 g Sól 3.4 g Błonnik 24.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 140.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 14-20 07 2025 Razem E: 2416.4 kcal B 103.9 g T 65.4 g W 370.3 g SFA 27.8 g Cukry 97.4 g Sól 5.5 g Błonnik 33.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-07-17

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 14-20 07 2025	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1386.7 kcal B 53.6 g T 50.1 g W 189.5 g SFA 20.2 g Cukry 51.2 g Sól 4.5 g Błonnik 17.9 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz ukraiński 200.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 60.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 14-20 07 2025	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1443.3 kcal B 55.3 g T 51.7 g W 199.1 g SFA 20.1 g Cukry 49.6 g Sól 5.1 g Błonnik 20.0 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 300.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 60.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 14-20 07 2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1915.8 kcal B 70.7 g T 70.1 g W 262.9 g SFA 28.7 g Cukry 70.0 g Sól 6.9 g Błonnik 24.8 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 60.0g	Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 14-20 07 2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 2368.6 kcal B 87.1 g T 72.7 g W 357.4 g SFA 29.4 g Cukry 71.2 g Sól 9.3 g Błonnik 31.9 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 60.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-07-18	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 14-20 07 2025	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1305.2 kcal B 57.6 g T 46.9 g W 171.6 g SFA 19.4 g Cukry 50.5 g Sól 3.2 g Błonnik 15.6 g	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (MLE)
DIETA D2 14-20 07 2025	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1378.1 kcal B 57.5 g T 50.0 g W 185.2 g SFA 20.3 g Cukry 50.2 g Sól 3.5 g Błonnik 19.4 g	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 14-20 07 2025	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1905.0 kcal B 76.5 g T 71.4 g W 252.8 g SFA 29.5 g Cukry 71.1 g Sól 4.7 g Błonnik 24.5 g	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 14-20 07 2025	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g 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) Razem E: 2488.4 kcal B 102.6 g T 82.6 g W 353.5 g SFA 33.7 g Cukry 79.2 g Sól 8.1 g Błonnik 37.2 g	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 120.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Sobota 2025-07-19

POSIŁEK 1

POSIŁEK 2

POSIŁEK :

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK 6

DIETA D1 14-20 07 2025

Twarożek z mielonym siemieniem
lnianym 30.0g **(MLE)**
Kasza manna na mleku 150.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; ogórek
40.00g; bułki wrocławskie
30.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

Razem E: 1457.9 kcal | B 66.6 g | T 42.6 g | W 210.9 g | SFA 17.4 g | Cukry 57.5 g | Sól 2.8 g | Błonnik 17.2 g

jabłko 150.00g;

Kompot wielowocowy b/c 250.0g
Krupnik kukurydziany 200.0g
(SEL)
Schab w kremowym sosie 140.0g
(GLU, MLE, SEL)
Ryż z olejem rzepakowym 100.0g
Surówka meksykańska 100.0g
(JAJ)

Budyń waniliowy 100.0g (MLE)

Kasza manna na mleku 150.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; papryka
czerwona, słodka 40.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa
20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

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

DIETA D2 14-20 07 2025

Twarożek z mielonym siemieniem
lnianym 30.0g **(MLE)**
Kasza manna na mleku 200.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; ogórek
50.00g; bułki wrocławskie
30.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

Razem E: 1454.5 kcal | B 65.1 g | T 42.6 g | W 211.9 g | SFA 16.8 g | Cukry 54.9 g | Sól 2.7 g | Błonnik 18.4 g

jabłko 150.00g;

Kompot wielowocowy b/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 300.1g
(SEL)
Schab w kremowym sosie 140.0g
(GLU, MLE, SEL)
Ryż z olejem rzepakowym 120.0g
Surówka meksykańska 100.0g
(JAJ)

Budyń waniliowy 100.0g (MLE)

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; papryka
czerwona, słodka 50.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa
20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

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

DIETA D3 14-20 07 2025

Twarożek z mielonym siemieniem
lnianym 40.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Kasza manna na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
ogórek 80.00g; bułki wrocławskie
50.00g; sałata mawsłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Razem E: 1928.8 kcal | B 80.1 g | T 59.6 g | W 279.0 g | SFA 25.0 g | Cukry 74.6 g | Sól 3.6 g | Błonnik 22.1 g

jabłko 150.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.1g
(SEL)
Schab w kremowym sosie 150.0g
(GLU, MLE, SEL)
Ryż z olejem rzepakowym 140.0g
Surówka meksykańska 130.0g
(JAJ)

Budyń waniliowy 100.0g (MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiebasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

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

DIETA D4 14-20 07 2025

Twarożek z mielonym siemieniem
linianym 80.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Kasza manna na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
chleb mieszaný pszenno-żytni
100.00g; ogórek 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, MLE)**

Razem E: 2466.2 kcal | B
102.2 g | T 66.6 g | W 380.2 g
| SFA 26.5 g | Cukry 79.4 g |
Sól 5.9 g | Błonnik 31.1 g

jabłko 150.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.1g
(SEL)
Schab w kremowym sosie 160.0g
(GLU, MLE, SEL)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Surówka meksykańska 200.0g
(JAJ)

Budyń waniliowy 100.0g (MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

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

DIETA

Niedziela 2025-07-20

Niedziela 2025-07-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 14-20 07 2025	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL) Razem E: 1401.7 kcal B 56.1 g T 48.9 g W 192.3 g SFA 18.0 g Cukry 54.6 g Sól 2.1 g Błonnik 16.4 g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa grysikowa 200.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka wiosenna 100.1g (JAJ, GOR)	nektarynka 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta warzywna ze szpinakiem 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 14-20 07 2025	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL) Razem E: 1403.3 kcal B 54.8 g T 49.1 g W 194.2 g SFA 17.5 g Cukry 51.8 g Sól 2.1 g Błonnik 17.9 g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 300.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka wiosenna 100.1g (JAJ, GOR)	nektarynka 120.00g;	Pasta warzywna ze szpinakiem 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 14-20 07 2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL) Razem E: 1901.8 kcal B 68.9 g T 68.8 g W 262.3 g SFA 26.5 g Cukry 70.8 g Sól 2.8 g Błonnik 22.3 g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 149.9g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka wiosenna 130.0g (JAJ, GOR)	nektarynka 120.00g;	Pasta warzywna ze szpinakiem 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 14-20 07 2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL) Razem E: 2538.7 kcal B 89.0 g T 87.7 g W 364.0 g SFA 31.4 g Cukry 74.8 g Sól 5.2 g Błonnik 32.8 g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.1g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	nektarynka 120.00g;	Pasta warzywna ze szpinakiem 100.1g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)