Jadłospis 12.10-18.10.2026

Poniedziałek 2026-10-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2188.8 kcal | B 94.2 g | W 314.2 g | Cukry 41.9 g | T 69.1 g | NKT 27.6 g | Błonnik 31.2 g | Sód 4937.4 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2241.7 kcal | B 95.4 g | W 334.4 g | Cukry 54.5 g | T 65.1 g | NKT 27.1 g | Błonnik 31.3 g | Sód 2861.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12.10-18.10.2026 Razem E: 2293.0 kcal | B 94.9 g | W 338.1 g | Cukry 56.9 g | T 68.3 g | NKT 27.4 g | Błonnik 25.8 g | Sód 2489.4 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary mielone 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-18.10.2026 Razem E: 2182.7 kcal | B 96.3 g | W 334.1 g | Cukry 54.7 g | T 58.2 g | NKT 23.3 g | Błonnik 31.0 g | Sód 2598.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Wtorek 2026-10-13	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2211.3 kcal | B 93.8 g | W 331.8 g | Cukry 51.8 g | T 64.0 g | NKT 26.7 g | Błonnik 36.3 g | Sód 3070.2 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; śliwki, różne gatunki 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2218.1 kcal | B 92.6 g | W 339.3 g | Cukry 87.1 g | T 60.7 g | NKT 25.0 g | Błonnik 32.1 g | Sód 2958.5 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12.10-18.10.2026 Razem E: 2265.2 kcal | B 97.0 g | W 338.0 g | Cukry 93.1 g | T 63.1 g | NKT 27.4 g | Błonnik 25.7 g | Sód 2453.2 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130g Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-18.10.2026 Razem E: 2173.4 kcal | B 91.4 g | W 342.2 g | Cukry 87.0 g | T 54.5 g | NKT 22.8 g | Błonnik 29.4 g | Sód 2946.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Środa 2026-10-14	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2268.1 kcal | B 89.3 g | W 350.2 g | Cukry 67.9 g | T 62.9 g | NKT 30.5 g | Błonnik 27.4 g | Sód 2272.4 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2147.1 kcal | B 76.0 g | W 342.1 g | Cukry 80.9 g | T 58.2 g | NKT 27.8 g | Błonnik 24.4 g | Sód 2097.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 150g; (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12.10-18.10.2026 Razem E: 2273.9 kcal | B 72.8 g | W 370.7 g | Cukry 84.2 g | T 60.5 g | NKT 29.9 g | Błonnik 21.4 g | Sód 2164.4 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-18.10.2026 Razem E: 2178.6 kcal | B 74.4 g | W 366.6 g | Cukry 81.8 g | T 51.8 g | NKT 26.2 g | Błonnik 25.5 g | Sód 2255.8 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Czwartek 2026-10-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2259.4 kcal | B 89.6 g | W 350.3 g | Cukry 99.7 g | T 63.1 g | NKT 25.4 g | Błonnik 33.3 g | Sód 2491.7 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2265.9 kcal | B 89.7 g | W 350.4 g | Cukry 98.4 g | T 62.8 g | NKT 25.3 g | Błonnik 29.3 g | Sód 2471.4 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12.10-18.10.2026 Razem E: 2313.5 kcal | B 90.6 g | W 349.2 g | Cukry 95.2 g | T 67.2 g | NKT 25.9 g | Błonnik 24.3 g | Sód 2363.5 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-18.10.2026 Razem E: 2157.3 kcal | B 91.8 g | W 345.1 g | Cukry 92.9 g | T 52.2 g | NKT 21.5 g | Błonnik 29.4 g | Sód 2473.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Piątek 2026-10-16	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2334.0 kcal | B 90.3 g | W 336.6 g | Cukry 61.2 g | T 77.4 g | NKT 29.8 g | Błonnik 35.2 g | Sód 3021.2 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR) gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2208.1 kcal | B 84.4 g | W 359.8 g | Cukry 82.7 g | T 54.9 g | NKT 21.6 g | Błonnik 31.0 g | Sód 2777.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12.10-18.10.2026 Razem E: 2248.6 kcal | B 84.0 g | W 367.2 g | Cukry 91.3 g | T 55.6 g | NKT 22.5 g | Błonnik 27.6 g | Sód 2713.7 mg	Burak z pieca 100g Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-18.10.2026 Razem E: 2164.0 kcal | B 84.4 g | W 359.8 g | Cukry 82.7 g | T 50.0 g | NKT 19.3 g | Błonnik 31.1 g | Sód 2777.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Sobota 2026-10-17	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2199.2 kcal | B 92.5 g | W 323.9 g | Cukry 86.3 g | T 65.8 g | NKT 26.6 g | Błonnik 29.6 g | Sód 2696.4 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; śliwki, różne gatunki. 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2205.2 kcal | B 91.5 g | W 333.5 g | Cukry 100.3 g | T 61.5 g | NKT 25.9 g | Błonnik 26.4 g | Sód 2272.9 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12.10-18.10.2026 Razem E: 2251.6 kcal | B 91.2 g | W 337.3 g | Cukry 102.4 g | T 64.0 g | NKT 25.4 g | Błonnik 21.2 g | Sód 2160.1 mg	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-18.10.2026 Razem E: 2132.4 kcal | B 92.6 g | W 333.3 g | Cukry 100.2 g | T 53.0 g | NKT 21.2 g | Błonnik 26.4 g | Sód 2269.6 mg	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Niedziela 2026-10-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2133.4 kcal | B 90.4 g | W 295.7 g | Cukry 49.0 g | T 71.7 g | NKT 30.3 g | Błonnik 30.9 g | Sód 2545.5 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 1968.2 kcal | B 82.8 g | W 295.8 g | Cukry 48.2 g | T 55.8 g | NKT 23.1 g | Błonnik 27.4 g | Sód 2377.1 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 12.10-18.10.2026 Razem E: 2043.4 kcal | B 81.5 g | W 301.7 g | Cukry 51.9 g | T 61.3 g | NKT 24.6 g | Błonnik 23.8 g | Sód 2295.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kiełbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 12-18.10.2026 Razem E: 1957.7 kcal | B 83.2 g | W 292.8 g | Cukry 46.1 g | T 54.8 g | NKT 21.2 g | Błonnik 23.8 g | Sód 2230.1 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Poniedziałek 2026-10-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12.10-18.10.2026 Razem E: 2183.7 kcal | B 95.6 g | W 302.2 g | Cukry 36.3 g | T 77.5 g | NKT 29.7 g | Błonnik 51.7 g | Sód 2995.6 mg	Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; hummus 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2001.6 kcal | B 96.5 g | W 124.3 g | Cukry 32.2 g | T 129.4 g | NKT 41.5 g | Błonnik 25.1 g | Sód 999.4 mg	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2274.6 kcal | B 99.4 g | W 232.5 g | Cukry 74.7 g | T 110.7 g | NKT 47.1 g | Błonnik 25.0 g | Sód 1608.4 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.10.2026 Razem E: 2318.0 kcal | B 95.4 g | W 353.1 g | Cukry 93.3 g | T 65.3 g | NKT 28.2 g | Błonnik 32.7 g | Sód 2823.7 mg	Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 30g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Marchew z pieca 180g	mus jabłkowy 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Wtorek 2026-10-13	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12.10-18.10.2026 Razem E: 2002.8 kcal | B 99.2 g | W 275.5 g | Cukry 56.4 g | T 64.1 g | NKT 25.9 g | Błonnik 42.2 g | Sód 2783.7 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; kalarepa 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70g	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; śliwki, różne gatunki 100g; (MLE)	Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2084.2 kcal | B 97.8 g | W 165.0 g | Cukry 33.5 g | T 119.8 g | NKT 39.7 g | Błonnik 25.8 g | Sód 973.4 mg	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2253.7 kcal | B 100.3 g | W 224.8 g | Cukry 71.7 g | T 111.1 g | NKT 47.0 g | Błonnik 23.9 g | Sód 1602.7 mg	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.10.2026 Razem E: 2105.6 kcal | B 95.0 g | W 327.8 g | Cukry 78.4 g | T 52.0 g | NKT 23.2 g | Błonnik 31.0 g | Sód 2622.3 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ser twarogowy chudy 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Gruszka pieczona 150g	Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Środa 2026-10-14	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12.10-18.10.2026 Razem E: 2093.1 kcal | B 82.2 g | W 321.0 g | Cukry 56.9 g | T 63.8 g | NKT 26.4 g | Błonnik 49.6 g | Sód 2870.6 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g ogórki, konserwowe 60g; (GOR)	Koktajl gruszkowy b/c 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2060.0 kcal | B 97.3 g | W 159.9 g | Cukry 33.5 g | T 120.0 g | NKT 39.7 g | Błonnik 25.9 g | Sód 1189.1 mg	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2197.5 kcal | B 98.5 g | W 216.1 g | Cukry 70.9 g | T 108.4 g | NKT 46.1 g | Błonnik 18.0 g | Sód 1238.2 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.10.2026 Razem E: 2150.4 kcal | B 82.8 g | W 352.2 g | Cukry 96.2 g | T 51.2 g | NKT 25.0 g | Błonnik 26.7 g | Sód 2560.5 mg	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Makaron 180g (GLU) ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)	Gruszka pieczona 100g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Czwartek 2026-10-15	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12.10-18.10.2026 Razem E: 2115.5 kcal | B 93.8 g | W 306.2 g | Cukry 64.1 g | T 68.4 g | NKT 28.3 g | Błonnik 48.4 g | Sód 2978.5 mg	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki marchewki 100g chleb żytni razowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130g śliwki, różne gatunki 100g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2090.5 kcal | B 100.1 g | W 163.2 g | Cukry 36.4 g | T 120.7 g | NKT 40.0 g | Błonnik 26.4 g | Sód 1027.0 mg	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2251.5 kcal | B 104.1 g | W 212.4 g | Cukry 73.3 g | T 114.5 g | NKT 47.5 g | Błonnik 22.4 g | Sód 1062.0 mg	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.10.2026 Razem E: 2214.4 kcal | B 95.0 g | W 340.9 g | Cukry 82.8 g | T 59.0 g | NKT 26.3 g | Błonnik 31.2 g | Sód 2908.2 mg	Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Cukinia z pieca 130g	Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150g (MLE)	Marchew z pieca 100g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Piątek 2026-10-16	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12.10-18.10.2026 Razem E: 1990.1 kcal | B 80.0 g | W 288.1 g | Cukry 47.6 g | T 67.1 g | NKT 23.9 g | Błonnik 46.6 g | Sód 2876.1 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60g	Słupki ogórka 100g Dip jogurtowy z natką 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2138.6 kcal | B 101.9 g | W 179.3 g | Cukry 34.2 g | T 119.7 g | NKT 39.6 g | Błonnik 26.0 g | Sód 1010.8 mg	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2296.2 kcal | B 103.0 g | W 240.5 g | Cukry 76.9 g | T 109.7 g | NKT 46.6 g | Błonnik 24.9 g | Sód 1628.8 mg	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.10.2026 Razem E: 1949.9 kcal | B 76.3 g | W 305.9 g | Cukry 60.6 g | T 54.0 g | NKT 22.0 g | Błonnik 32.5 g | Sód 2621.8 mg	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta warzywna 50g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 200g Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)	Jabłko pieczone 150g	Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Sobota 2026-10-17	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12.10-18.10.2026 Razem E: 2190.4 kcal | B 97.7 g | W 293.1 g | Cukry 45.7 g | T 80.5 g | NKT 30.3 g | Błonnik 51.6 g | Sód 2900.2 mg	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i papryki 80g (MLE) Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60g	Koktajl truskawkowy b/cukru 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2076.1 kcal | B 98.4 g | W 160.6 g | Cukry 34.0 g | T 120.5 g | NKT 40.0 g | Błonnik 24.1 g | Sód 984.4 mg	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2225.9 kcal | B 99.9 g | W 220.0 g | Cukry 72.2 g | T 109.0 g | NKT 46.5 g | Błonnik 17.3 g | Sód 1042.0 mg	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.10.2026 Razem E: 2284.8 kcal | B 96.7 g | W 354.2 g | Cukry 90.1 g | T 59.6 g | NKT 25.6 g | Błonnik 31.0 g | Sód 2484.6 mg	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU) kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Niedziela 2026-10-18	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 12.10-18.10.2026 Razem E: 1950.4 kcal | B 84.0 g | W 272.6 g | Cukry 57.3 g | T 66.6 g | NKT 28.2 g | Błonnik 42.8 g | Sód 3390.6 mg	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb żytni razowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 100g (JAJ) Szpinak z pieca 60g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE) płatki owsiane 10g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2068.7 kcal | B 97.1 g | W 163.4 g | Cukry 32.5 g | T 119.7 g | NKT 39.7 g | Błonnik 25.9 g | Sód 981.8 mg	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 12-18.10.2026 Razem E: 2231.7 kcal | B 98.0 g | W 223.9 g | Cukry 71.1 g | T 108.0 g | NKT 46.1 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1021.2 mg	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 12-18.10.2026 Razem E: 1962.6 kcal | B 85.2 g | W 291.3 g | Cukry 57.3 g | T 56.7 g | NKT 24.1 g | Błonnik 29.4 g | Sód 2745.0 mg	Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 100g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Poniedziałek 2026-10-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2129.2 kcal | B 73.8 g | W 296.5 g | Cukry 44.2 g | T 75.1 g | NKT 27.7 g | Błonnik 17.2 g | Sód 5029.3 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese b/g 160g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 150g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2063.7 kcal | B 78.8 g | W 335.1 g | Cukry 42.5 g | T 53.0 g | NKT 12.0 g | Błonnik 30.0 g | Sód 2743.1 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2238.6 kcal | B 65.3 g | W 342.0 g | Cukry 65.4 g | T 72.2 g | NKT 13.0 g | Błonnik 23.1 g | Sód 2298.9 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese b/g 160g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2302.4 kcal | B 98.6 g | W 343.7 g | Cukry 56.0 g | T 67.7 g | NKT 25.1 g | Błonnik 32.0 g | Sód 528.6 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400g (SEL) Sos bolognese b/soli 160g (GLU, SEL) Makaron b/soli 180g (GLU) Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Wtorek 2026-10-13	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2254.8 kcal | B 81.9 g | W 298.5 g | Cukry 93.4 g | T 83.0 g | NKT 25.5 g | Błonnik 17.7 g | Sód 2377.0 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR)	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2196.1 kcal | B 84.2 g | W 343.7 g | Cukry 97.8 g | T 60.1 g | NKT 11.4 g | Błonnik 33.4 g | Sód 2227.6 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2060.8 kcal | B 74.5 g | W 332.6 g | Cukry 101.9 g | T 50.6 g | NKT 9.7 g | Błonnik 22.1 g | Sód 1620.1 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2148.6 kcal | B 110.6 g | W 322.3 g | Cukry 78.9 g | T 51.8 g | NKT 22.1 g | Błonnik 28.1 g | Sód 486.0 mg	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400g (SEL) Udzik pieczony 80g b/soli 130g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Fasolka szparagowa parowana 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy chudy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Środa 2026-10-14	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2191.9 kcal | B 63.8 g | W 334.8 g | Cukry 53.3 g | T 68.7 g | NKT 23.4 g | Błonnik 23.8 g | Sód 2037.5 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2145.8 kcal | B 62.4 g | W 373.8 g | Cukry 64.7 g | T 51.6 g | NKT 10.3 g | Błonnik 38.8 g | Sód 1986.2 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 200g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2185.0 kcal | B 49.5 g | W 394.3 g | Cukry 80.8 g | T 49.2 g | NKT 8.4 g | Błonnik 30.7 g | Sód 1693.8 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2252.7 kcal | B 88.8 g | W 365.7 g | Cukry 58.6 g | T 55.0 g | NKT 23.2 g | Błonnik 33.9 g | Sód 660.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g b/soli 140g Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Marchew z pieca b/soli 130g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Czwartek 2026-10-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2296.8 kcal | B 72.9 g | W 345.3 g | Cukry 103.9 g | T 70.8 g | NKT 25.7 g | Błonnik 14.8 g | Sód 2569.7 mg	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2161.1 kcal | B 72.6 g | W 372.3 g | Cukry 96.9 g | T 50.4 g | NKT 10.1 g | Błonnik 32.3 g | Sód 2858.3 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2204.0 kcal | B 73.2 g | W 354.6 g | Cukry 100.9 g | T 56.9 g | NKT 9.7 g | Błonnik 15.0 g | Sód 2285.9 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2298.1 kcal | B 101.6 g | W 350.4 g | Cukry 98.4 g | T 61.1 g | NKT 24.8 g | Błonnik 29.3 g | Sód 495.3 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m b/soli 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Buraczki na ciepło b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Piątek 2026-10-16	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 1956.5 kcal | B 65.1 g | W 303.2 g | Cukry 64.4 g | T 57.3 g | NKT 21.4 g | Błonnik 19.3 g | Sód 2753.7 mg	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2035.4 kcal | B 63.7 g | W 358.2 g | Cukry 69.8 g | T 46.6 g | NKT 7.9 g | Błonnik 37.8 g | Sód 2217.4 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2128.4 kcal | B 50.3 g | W 380.7 g | Cukry 98.7 g | T 49.6 g | NKT 8.1 g | Błonnik 30.8 g | Sód 1644.6 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2247.6 kcal | B 82.8 g | W 380.8 g | Cukry 87.1 g | T 52.3 g | NKT 20.8 g | Błonnik 37.8 g | Sód 542.4 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80g Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m b/soli 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g b/soli 140g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Sobota 2026-10-17	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2362.0 kcal | B 79.5 g | W 332.6 g | Cukry 81.7 g | T 81.2 g | NKT 27.5 g | Błonnik 17.5 g | Sód 2936.0 mg	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) Kasza jaglana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2158.6 kcal | B 75.8 g | W 363.5 g | Cukry 88.0 g | T 51.4 g | NKT 10.7 g | Błonnik 31.6 g | Sód 2870.6 mg	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2256.7 kcal | B 69.0 g | W 362.0 g | Cukry 107.4 g | T 60.9 g | NKT 11.1 g | Błonnik 17.6 g | Sód 2397.2 mg	Jabłko pieczone 150g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2220.3 kcal | B 104.6 g | W 325.6 g | Cukry 88.7 g | T 60.9 g | NKT 25.9 g | Błonnik 26.2 g | Sód 457.6 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m b/soli 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Niedziela 2026-10-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2025.9 kcal | B 78.8 g | W 273.5 g | Cukry 49.0 g | T 70.4 g | NKT 27.8 g | Błonnik 19.6 g | Sód 2421.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 1900.8 kcal | B 67.8 g | W 325.2 g | Cukry 56.2 g | T 43.2 g | NKT 8.8 g | Błonnik 35.3 g | Sód 2267.1 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 30g;
DIETA S4 ALERGICZNA 12.10-18.10.2026 Razem E: 1898.4 kcal | B 74.1 g | W 302.4 g | Cukry 63.2 g | T 46.0 g | NKT 8.2 g | Błonnik 23.1 g | Sód 1640.6 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2056.4 kcal | B 94.9 g | W 297.5 g | Cukry 44.4 g | T 59.6 g | NKT 23.7 g | Błonnik 28.3 g | Sód 665.9 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm b/soli 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Szpinak z pieca b/soli 150g	Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; jaja gotowane 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Poniedziałek 2026-10-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2162.4 kcal | B 57.0 g | W 336.1 g | Cukry 64.4 g | T 68.8 g | NKT 23.8 g | Błonnik 19.1 g | Sód 2965.8 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos bolognese 140g (GLU, SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2486.4 kcal | B 119.3 g | W 355.9 g | Cukry 72.6 g | T 72.4 g | NKT 30.9 g | Błonnik 31.4 g | Sód 5149.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 120g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese (120g) 200g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2157.7 kcal | B 87.2 g | W 330.3 g | Cukry 48.3 g | T 62.0 g | NKT 28.1 g | Błonnik 36.9 g | Sód 2870.4 mg	Twarożek z oliwkami 80g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2106.2 kcal | B 53.3 g | W 374.6 g | Cukry 65.9 g | T 53.5 g | NKT 7.7 g | Błonnik 42.9 g | Sód 1916.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Wtorek 2026-10-13	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2052.0 kcal | B 55.6 g | W 341.5 g | Cukry 103.2 g | T 53.8 g | NKT 17.9 g | Błonnik 20.7 g | Sód 2416.2 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Dynia z pieca 200g Udzik pieczony 80g 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2462.9 kcal | B 120.7 g | W 359.9 g | Cukry 104.1 g | T 66.3 g | NKT 27.3 g | Błonnik 32.4 g | Sód 3543.6 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 135g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 90g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2299.1 kcal | B 59.4 g | W 381.0 g | Cukry 92.2 g | T 68.3 g | NKT 23.3 g | Błonnik 45.7 g | Sód 2384.9 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2208.2 kcal | B 47.5 g | W 397.6 g | Cukry 100.8 g | T 55.6 g | NKT 8.2 g | Błonnik 43.5 g | Sód 1947.9 mg	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 315g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Środa 2026-10-14	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2088.3 kcal | B 36.2 g | W 377.2 g | Cukry 80.0 g | T 52.3 g | NKT 16.2 g | Błonnik 32.0 g | Sód 2133.9 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2617.7 kcal | B 116.2 g | W 389.2 g | Cukry 97.7 g | T 72.2 g | NKT 34.2 g | Błonnik 26.0 g | Sód 2416.9 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2316.7 kcal | B 87.1 g | W 343.9 g | Cukry 67.4 g | T 71.6 g | NKT 36.8 g | Błonnik 25.8 g | Sód 2426.5 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek kiszony. 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2150.7 kcal | B 49.1 g | W 396.7 g | Cukry 65.0 g | T 48.2 g | NKT 7.0 g | Błonnik 43.1 g | Sód 1698.1 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek kiszony. 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Czwartek 2026-10-15	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2239.3 kcal | B 54.4 g | W 366.6 g | Cukry 111.2 g | T 65.0 g | NKT 21.9 g | Błonnik 19.1 g | Sód 2563.4 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2588.8 kcal | B 122.9 g | W 380.7 g | Cukry 124.3 g | T 70.7 g | NKT 29.2 g | Błonnik 30.0 g | Sód 2686.0 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2249.1 kcal | B 74.9 g | W 364.7 g | Cukry 109.4 g | T 62.8 g | NKT 22.4 g | Błonnik 43.6 g | Sód 1892.8 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g Kotlet z fasoli 105g (GLU, JAJ)	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2153.2 kcal | B 47.1 g | W 392.8 g | Cukry 123.5 g | T 52.5 g | NKT 7.7 g | Błonnik 45.0 g | Sód 1727.9 mg	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Piątek 2026-10-16	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2087.0 kcal | B 47.8 g | W 361.2 g | Cukry 93.4 g | T 53.6 g | NKT 16.2 g | Błonnik 22.4 g | Sód 2332.7 mg	Burak z pieca 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Gruszka pieczona 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2539.7 kcal | B 121.3 g | W 382.3 g | Cukry 97.8 g | T 65.4 g | NKT 24.2 g | Błonnik 31.4 g | Sód 3471.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 160g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2115.1 kcal | B 63.4 g | W 365.5 g | Cukry 68.6 g | T 53.8 g | NKT 19.9 g | Błonnik 46.5 g | Sód 2430.1 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g gruszka 150g;	Hummus buraczany 70g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2029.1 kcal | B 48.3 g | W 383.4 g | Cukry 77.0 g | T 43.0 g | NKT 6.6 g | Błonnik 46.6 g | Sód 1989.2 mg	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g gruszka 150g;	Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Sobota 2026-10-17	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2173.3 kcal | B 48.7 g | W 369.8 g | Cukry 109.8 g | T 59.7 g | NKT 21.1 g | Błonnik 20.9 g | Sód 2256.1 mg	Jabłko pieczone 150g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 335g (SEL) Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2520.1 kcal | B 126.7 g | W 358.8 g | Cukry 123.8 g | T 69.7 g | NKT 29.8 g | Błonnik 26.6 g | Sód 2596.6 mg	Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g (140g) 240g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2243.3 kcal | B 83.0 g | W 337.7 g | Cukry 83.8 g | T 71.3 g | NKT 24.0 g | Błonnik 34.2 g | Sód 2292.5 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 335g (SEL) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2244.1 kcal | B 52.2 g | W 402.2 g | Cukry 105.8 g | T 58.0 g | NKT 7.9 g | Błonnik 40.7 g | Sód 1823.2 mg	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350g (SEL) Kalafior z pary 130g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Niedziela 2026-10-18	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 1904.1 kcal | B 49.3 g | W 309.9 g | Cukry 63.5 g | T 54.5 g | NKT 17.1 g | Błonnik 23.3 g | Sód 2336.4 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2265.4 kcal | B 117.4 g | W 317.6 g | Cukry 65.1 g | T 63.9 g | NKT 25.7 g | Błonnik 27.7 g | Sód 3075.9 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2147.6 kcal | B 80.4 g | W 303.2 g | Cukry 53.7 g | T 76.6 g | NKT 28.9 g | Błonnik 36.9 g | Sód 2479.5 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170g (SOJ, GOR) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 12.10-18.10.2026 Razem E: 2070.7 kcal | B 58.6 g | W 339.1 g | Cukry 62.2 g | T 61.9 g | NKT 8.7 g | Błonnik 41.8 g | Sód 2103.5 mg	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170g (SOJ, GOR) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Poniedziałek 2026-10-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2289.8 kcal | B 98.7 g | W 325.8 g | Cukry 43.5 g | T 73.2 g | NKT 28.2 g | Błonnik 34.0 g | Sód 3027.8 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 160g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.10.2026 Razem E: 2488.7 kcal | B 104.5 g | W 365.9 g | Cukry 44.5 g | T 75.4 g | NKT 28.6 g | Błonnik 36.7 g | Sód 3293.2 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2539.5 kcal | B 105.9 g | W 376.9 g | Cukry 44.7 g | T 75.7 g | NKT 28.7 g | Błonnik 37.3 g | Sód 3380.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-18.10.2026 Razem E: 2539.5 kcal | B 105.9 g | W 376.9 g | Cukry 44.7 g | T 75.7 g | NKT 28.7 g | Błonnik 37.3 g | Sód 3380.0 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100g; hummus 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 100g Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Wtorek 2026-10-13	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2251.4 kcal | B 98.9 g | W 335.5 g | Cukry 97.3 g | T 63.2 g | NKT 26.9 g | Błonnik 30.4 g | Sód 2995.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 30g (MLE) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 160g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.10.2026 Razem E: 2424.8 kcal | B 104.4 g | W 370.3 g | Cukry 101.4 g | T 64.9 g | NKT 27.7 g | Błonnik 32.4 g | Sód 3235.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 30g (MLE) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 100g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2511.9 kcal | B 109.5 g | W 384.2 g | Cukry 103.3 g | T 66.5 g | NKT 28.2 g | Błonnik 34.1 g | Sód 3333.1 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-18.10.2026 Razem E: 2511.9 kcal | B 109.5 g | W 384.2 g | Cukry 103.3 g | T 66.5 g | NKT 28.2 g | Błonnik 34.1 g | Sód 3333.1 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Twarożek z koperkiem 50g (MLE) pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 130g Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Środa 2026-10-14	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2286.4 kcal | B 87.0 g | W 349.4 g | Cukry 77.4 g | T 65.6 g | NKT 32.0 g | Błonnik 24.5 g | Sód 2365.1 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.10.2026 Razem E: 2440.8 kcal | B 92.0 g | W 380.8 g | Cukry 81.0 g | T 67.0 g | NKT 32.6 g | Błonnik 26.4 g | Sód 2605.2 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2500.3 kcal | B 94.6 g | W 392.0 g | Cukry 81.2 g | T 67.6 g | NKT 32.7 g | Błonnik 27.1 g | Sód 2765.6 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-18.10.2026 Razem E: 2500.3 kcal | B 94.6 g | W 392.0 g | Cukry 81.2 g | T 67.6 g | NKT 32.7 g | Błonnik 27.1 g | Sód 2765.6 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Czwartek 2026-10-15	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2354.7 kcal | B 95.8 g | W 363.0 g | Cukry 99.5 g | T 65.0 g | NKT 26.3 g | Błonnik 36.4 g | Sód 2949.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki marchewki 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 20g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Buraczki na ciepło 100g śliwki, różne gatunki. 100g;	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.10.2026 Razem E: 2520.9 kcal | B 101.3 g | W 396.5 g | Cukry 100.0 g | T 66.6 g | NKT 26.7 g | Błonnik 38.5 g | Sód 3279.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki marchewki 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g śliwki, różne gatunki. 100g;	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2602.3 kcal | B 102.8 g | W 415.0 g | Cukry 111.8 g | T 67.0 g | NKT 26.8 g | Błonnik 39.3 g | Sód 3366.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki marchewki 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g śliwki, różne gatunki. 100g;	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-18.10.2026 Razem E: 2602.3 kcal | B 102.8 g | W 415.0 g | Cukry 111.8 g | T 67.0 g | NKT 26.8 g | Błonnik 39.3 g | Sód 3366.6 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki marchewki 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 100g śliwki, różne gatunki. 100g;	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Piątek 2026-10-16	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2258.1 kcal | B 94.8 g | W 338.7 g | Cukry 60.3 g | T 65.9 g | NKT 23.6 g | Błonnik 34.9 g | Sód 3069.1 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 160g Bukiet warzyw 130g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.10.2026 Razem E: 2415.9 kcal | B 99.1 g | W 373.1 g | Cukry 61.1 g | T 66.6 g | NKT 23.7 g | Błonnik 37.3 g | Sód 3288.5 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2512.9 kcal | B 100.9 g | W 385.4 g | Cukry 62.0 g | T 71.4 g | NKT 26.6 g | Błonnik 38.6 g | Sód 3384.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 150g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-18.10.2026 Razem E: 2512.9 kcal | B 100.9 g | W 385.4 g | Cukry 62.0 g | T 71.4 g | NKT 26.6 g | Błonnik 38.6 g | Sód 3384.9 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 150g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Sobota 2026-10-17	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2277.5 kcal | B 101.4 g | W 316.9 g | Cukry 90.2 g | T 73.1 g | NKT 29.0 g | Błonnik 28.0 g | Sód 3049.5 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.10.2026 Razem E: 2432.6 kcal | B 105.4 g | W 350.5 g | Cukry 90.7 g | T 74.0 g | NKT 29.1 g | Błonnik 29.8 g | Sód 3267.2 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2530.2 kcal | B 108.1 g | W 371.6 g | Cukry 98.1 g | T 74.5 g | NKT 29.2 g | Błonnik 31.1 g | Sód 3668.9 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-18.10.2026 Razem E: 2542.2 kcal | B 107.4 g | W 375.3 g | Cukry 102.5 g | T 74.5 g | NKT 29.2 g | Błonnik 30.8 g | Sód 3354.9 mg	Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Niedziela 2026-10-18	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2077.6 kcal | B 90.5 g | W 303.1 g | Cukry 58.2 g | T 61.5 g | NKT 25.2 g | Błonnik 28.3 g | Sód 3176.4 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 160g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE) płatki owsiane 10g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 12-18.10.2026 Razem E: 2272.7 kcal | B 94.8 g | W 337.5 g | Cukry 59.0 g | T 66.5 g | NKT 28.1 g | Błonnik 30.8 g | Sód 3396.2 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE) płatki owsiane 10g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 12.10-18.10.2026 Razem E: 2420.1 kcal | B 99.7 g | W 356.6 g | Cukry 63.5 g | T 72.4 g | NKT 31.5 g | Błonnik 31.8 g | Sód 3569.3 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE) płatki owsiane 15g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 12-18.10.2026 Razem E: 2420.1 kcal | B 99.7 g | W 356.6 g | Cukry 63.5 g | T 72.4 g | NKT 31.5 g | Błonnik 31.8 g | Sód 3569.3 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 100g Surówka meksykańska 60g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE) płatki owsiane 15g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Poniedziałek 2026-10-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-18.10.2026 Razem E: 1417.7 kcal | B 58.8 g | W 199.8 g | Cukry 63.5 g | T 47.2 g | NKT 18.4 g | Błonnik 17.4 g | Sód 2285.6 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa ogórkowa 200g (MLE, SEL) Sos bolognese 130g (GLU, SEL) Makaron 100g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; łopatka z pietruszką 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 12- 18.10.2026 Razem E: 1476.4 kcal | B 60.7 g | W 208.7 g | Cukry 61.6 g | T 49.4 g | NKT 18.5 g | Błonnik 19.3 g | Sód 2981.2 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ogórkowa 300g (MLE, SEL) Sos bolognese 130g (GLU, SEL) Makaron 120g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 12-18.10.2026 Razem E: 1917.8 kcal | B 77.1 g | W 264.8 g | Cukry 74.4 g | T 67.4 g | NKT 27.0 g | Błonnik 24.2 g | Sód 3927.7 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 150g (GLU, SEL) Makaron 140g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 12-18.10.2026 Razem E: 2272.1 kcal | B 94.5 g | W 332.8 g | Cukry 76.0 g | T 70.0 g | NKT 27.9 g | Błonnik 29.6 g | Sód 4700.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Wtorek 2026-10-13	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-18.10.2026 Razem E: 1485.2 kcal | B 67.0 g | W 209.7 g | Cukry 72.0 g | T 46.0 g | NKT 19.9 g | Błonnik 18.3 g | Sód 1469.9 mg	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200g (SEL) Udzik pieczony 70g 120g Ziemniaki gotowane 100g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (GLU, MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 40g (GLU, RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D2 12- 18.10.2026 Razem E: 1443.6 kcal | B 65.0 g | W 203.5 g | Cukry 72.7 g | T 45.1 g | NKT 18.7 g | Błonnik 19.5 g | Sód 1514.2 mg	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	śliwki, różne gatunki. 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300g (SEL) Udzik pieczony 70g 120g Ziemniaki gotowane 120g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D3 12-18.10.2026 Razem E: 1949.2 kcal | B 82.2 g | W 274.6 g | Cukry 100.3 g | T 62.9 g | NKT 27.2 g | Błonnik 24.1 g | Sód 2097.8 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	śliwki, różne gatunki 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 140g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D4 12-18.10.2026 Razem E: 2288.0 kcal | B 93.5 g | W 347.4 g | Cukry 105.0 g | T 64.9 g | NKT 27.8 g | Błonnik 32.3 g | Sód 2707.3 mg	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	śliwki, różne gatunki. 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Środa 2026-10-14	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-18.10.2026 Razem E: 1517.8 kcal | B 58.6 g | W 226.5 g | Cukry 58.5 g | T 44.7 g | NKT 21.9 g | Błonnik 12.3 g | Sód 1108.1 mg	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z soczewicą i pomidorami 200g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 150g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony. 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 12- 18.10.2026 Razem E: 1538.0 kcal | B 59.4 g | W 227.8 g | Cukry 56.1 g | T 46.4 g | NKT 22.4 g | Błonnik 14.0 g | Sód 1115.1 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 300g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony. 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 12-18.10.2026 Razem E: 1900.1 kcal | B 71.0 g | W 276.7 g | Cukry 66.9 g | T 60.4 g | NKT 30.0 g | Błonnik 17.0 g | Sód 1452.3 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony. 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 12-18.10.2026 Razem E: 2353.4 kcal | B 89.5 g | W 356.9 g | Cukry 77.5 g | T 68.3 g | NKT 33.3 g | Błonnik 23.3 g | Sód 2111.9 mg	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl gruszkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony. 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Czwartek 2026-10-15	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-18.10.2026 Razem E: 1500.1 kcal | B 58.0 g | W 223.5 g | Cukry 73.4 g | T 45.3 g | NKT 17.4 g | Błonnik 21.4 g | Sód 1338.4 mg	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa brokułowa 200g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Buraczki na ciepło 100g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 12- 18.10.2026 Razem E: 1501.8 kcal | B 57.5 g | W 223.6 g | Cukry 76.8 g | T 46.1 g | NKT 17.1 g | Błonnik 23.3 g | Sód 1377.3 mg	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Buraczki na ciepło 100g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 12-18.10.2026 Razem E: 1954.4 kcal | B 72.4 g | W 284.7 g | Cukry 98.7 g | T 63.6 g | NKT 25.3 g | Błonnik 27.8 g | Sód 1687.2 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 12-18.10.2026 Razem E: 2325.9 kcal | B 91.4 g | W 354.8 g | Cukry 103.4 g | T 66.6 g | NKT 26.4 g | Błonnik 33.7 g | Sód 2515.2 mg	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Piątek 2026-10-16	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-18.10.2026 Razem E: 1544.6 kcal | B 74.6 g | W 202.1 g | Cukry 45.7 g | T 52.5 g | NKT 19.8 g | Błonnik 16.5 g | Sód 1635.4 mg	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa warzywna ryżanka 200g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 12- 18.10.2026 Razem E: 1526.0 kcal | B 73.1 g | W 200.0 g | Cukry 43.1 g | T 52.5 g | NKT 19.3 g | Błonnik 18.2 g | Sód 1727.1 mg	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna ryżanka 300g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 120g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 12-18.10.2026 Razem E: 2015.4 kcal | B 91.4 g | W 257.8 g | Cukry 54.7 g | T 74.1 g | NKT 28.7 g | Błonnik 22.9 g | Sód 2392.6 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 140g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 12-18.10.2026 Razem E: 2392.7 kcal | B 106.9 g | W 323.4 g | Cukry 57.1 g | T 81.3 g | NKT 31.2 g | Błonnik 29.2 g | Sód 3121.3 mg	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR)	Naleśniki z serem i dżemem 1 szt. 135g (GLU, JAJ, MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Sobota 2026-10-17	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-18.10.2026 Razem E: 1500.2 kcal | B 62.6 g | W 211.8 g | Cukry 74.8 g | T 48.3 g | NKT 19.8 g | Błonnik 15.6 g | Sód 1488.2 mg	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; polędwica drobiowa 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z dynią 200g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 12- 18.10.2026 Razem E: 1509.5 kcal | B 62.3 g | W 213.6 g | Cukry 78.2 g | T 48.9 g | NKT 19.5 g | Błonnik 17.0 g | Sód 1581.7 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; polędwica drobiowa 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z dynią 300g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 12-18.10.2026 Razem E: 1866.7 kcal | B 73.4 g | W 259.5 g | Cukry 91.9 g | T 64.2 g | NKT 26.6 g | Błonnik 20.8 g | Sód 1931.5 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 150g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 12-18.10.2026 Razem E: 2278.3 kcal | B 97.3 g | W 329.7 g | Cukry 94.6 g | T 69.3 g | NKT 28.4 g | Błonnik 26.7 g | Sód 2514.9 mg	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 12.10-18.10.2026

Niedziela 2026-10-18	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 12-18.10.2026 Razem E: 1364.4 kcal | B 60.4 g | W 181.7 g | Cukry 65.4 g | T 47.1 g | NKT 19.6 g | Błonnik 14.9 g | Sód 1126.6 mg	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 200g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100g Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 12- 18.10.2026 Razem E: 1340.3 kcal | B 59.0 g | W 178.3 g | Cukry 63.5 g | T 46.9 g | NKT 19.0 g | Błonnik 17.1 g | Sód 1116.6 mg	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 300g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 120g Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kiełbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 12-18.10.2026 Razem E: 1776.0 kcal | B 74.3 g | W 233.9 g | Cukry 76.2 g | T 64.8 g | NKT 27.2 g | Błonnik 21.9 g | Sód 1468.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 140g Surówka meksykańska 130g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 12-18.10.2026 Razem E: 2169.1 kcal | B 92.8 g | W 300.5 g | Cukry 81.5 g | T 71.9 g | NKT 30.9 g | Błonnik 28.1 g | Sód 2370.7 mg	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)