Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2268.1 kcal | B 89.3 g | T 62.9 g | W 350.2 g | SFA 30.5 g | Cukry 67.9 g | Sól 5.9 g | Błonnik 27.4 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2147.1 kcal | B 76.0 g | T 58.2 g | W 342.1 g | SFA 27.8 g | Cukry 80.9 g | Sól 5.4 g | Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa 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 19-28.08.2026 Razem E: 2273.9 kcal | B 72.8 g | T 60.5 g | W 370.7 g | SFA 29.9 g | Cukry 84.2 g | Sól 5.6 g | Błonnik 21.4 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2178.6 kcal | B 74.4 g | T 51.8 g | W 366.6 g | SFA 26.2 g | Cukry 81.8 g | Sól 5.8 g | Błonnik 25.5 g	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 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2259.4 kcal | B 89.6 g | T 63.1 g | W 350.3 g | SFA 25.4 g | Cukry 99.7 g | Sól 6.4 g | Błonnik 33.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g 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 19-28.08.2026 Razem E: 2265.9 kcal | B 89.7 g | T 62.8 g | W 350.4 g | SFA 25.3 g | Cukry 98.4 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g 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 19-28.08.2026 Razem E: 2313.5 kcal | B 90.6 g | T 67.2 g | W 349.2 g | SFA 25.9 g | Cukry 95.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.3 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2157.3 kcal | B 91.8 g | T 52.2 g | W 345.1 g | SFA 21.5 g | Cukry 92.9 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.4 g	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 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2308.6 kcal | B 90.0 g | T 78.3 g | W 326.9 g | SFA 30.0 g | Cukry 53.8 g | Sól 7.8 g | Błonnik 31.3 g	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) brzoskwinia 1 szt. 90g;	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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-28.08.2026 Razem E: 2166.1 kcal | B 84.4 g | T 54.8 g | W 348.9 g | SFA 21.5 g | Cukry 74.8 g | Sól 7.2 g | Błonnik 29.6 g	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 brzoskwinia 1 szt. 90g;	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 19-28.08.2026 Razem E: 2248.6 kcal | B 84.0 g | T 55.6 g | W 367.2 g | SFA 22.5 g | Cukry 91.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 27.6 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2164.0 kcal | B 84.4 g | T 50.0 g | W 359.8 g | SFA 19.3 g | Cukry 82.7 g | Sól 7.2 g | Błonnik 31.1 g	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 19.08-28.08.2026

Sobota 2026-08-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2248.5 kcal | B 94.8 g | T 71.1 g | W 321.6 g | SFA 27.0 g | Cukry 78.2 g | Sól 7.4 g | Błonnik 30.4 g	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 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 19-28.08.2026 Razem E: 2205.2 kcal | B 91.5 g | T 61.5 g | W 333.5 g | SFA 25.9 g | Cukry 100.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 26.4 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2251.6 kcal | B 91.2 g | T 64.0 g | W 337.3 g | SFA 25.4 g | Cukry 102.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 21.2 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2132.4 kcal | B 92.6 g | T 53.0 g | W 333.3 g | SFA 21.2 g | Cukry 100.2 g | Sól 5.9 g | Błonnik 26.4 g	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 19.08-28.08.2026

Niedziela 2026-08-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2133.4 kcal | B 90.4 g | T 71.7 g | W 295.7 g | SFA 30.3 g | Cukry 49.0 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.9 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 1968.2 kcal | B 82.8 g | T 55.8 g | W 295.8 g | SFA 23.1 g | Cukry 48.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 27.4 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2043.4 kcal | B 81.5 g | T 61.3 g | W 301.7 g | SFA 24.6 g | Cukry 51.9 g | Sól 5.9 g | Błonnik 23.8 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 1957.7 kcal | B 83.2 g | T 54.8 g | W 292.8 g | SFA 21.2 g | Cukry 46.1 g | Sól 5.8 g | Błonnik 23.8 g	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 19.08-28.08.2026

Poniedziałek 2026-08-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 19-28.08.2026 Razem E: 2240.8 kcal | B 94.3 g | T 72.0 g | W 321.6 g | SFA 28.2 g | Cukry 43.8 g | Sól 7.7 g | Błonnik 35.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-28.08.2026 Razem E: 2219.9 kcal | B 95.0 g | T 61.7 g | W 338.0 g | SFA 26.0 g | Cukry 56.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 19-28.08.2026 Razem E: 2299.9 kcal | B 93.6 g | T 68.3 g | W 342.1 g | SFA 27.9 g | Cukry 58.9 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 19-28.08.2026 Razem E: 2126.4 kcal | B 95.5 g | T 51.1 g | W 338.1 g | SFA 22.8 g | Cukry 56.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Wtorek 2026-08-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 19-28.08.2026 Razem E: 2044.5 kcal | B 93.2 g | T 59.2 g | W 301.7 g | SFA 23.6 g | Cukry 54.3 g | Sól 7.2 g | Błonnik 35.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; brzoskwinia 1 szt. 90g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-28.08.2026 Razem E: 2162.7 kcal | B 91.3 g | T 57.4 g | W 333.7 g | SFA 22.7 g | Cukry 102.3 g | Sól 7.1 g | Błonnik 28.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 19-28.08.2026 Razem E: 2187.2 kcal | B 90.4 g | T 58.2 g | W 337.0 g | SFA 24.0 g | Cukry 104.2 g | Sól 6.9 g | Błonnik 24.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 19-28.08.2026 Razem E: 2095.3 kcal | B 92.1 g | T 49.6 g | W 333.6 g | SFA 20.3 g | Cukry 102.3 g | Sól 7.1 g | Błonnik 28.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 19-28.08.2026 Razem E: 2278.1 kcal | B 93.5 g | T 73.9 g | W 328.1 g | SFA 30.2 g | Cukry 49.2 g | Sól 7.9 g | Błonnik 36.4 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-28.08.2026 Razem E: 2272.3 kcal | B 92.4 g | T 67.6 g | W 337.0 g | SFA 30.2 g | Cukry 63.7 g | Sól 6.4 g | Błonnik 27.2 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Kalafior z pary 130g Makaron 180g (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 19-28.08.2026 Razem E: 2233.1 kcal | B 67.7 g | T 61.5 g | W 367.4 g | SFA 24.8 g | Cukry 74.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 30.6 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 19-28.08.2026 Razem E: 2189.1 kcal | B 74.0 g | T 59.9 g | W 351.7 g | SFA 21.9 g | Cukry 66.9 g | Sól 6.2 g | Błonnik 27.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 19-28.08.2026 Razem E: 2257.4 kcal | B 88.9 g | T 55.0 g | W 367.3 g | SFA 24.0 g | Cukry 91.6 g | Sól 5.6 g | Błonnik 29.6 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem. 150g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-28.08.2026 Razem E: 2295.9 kcal | B 88.7 g | T 55.5 g | W 374.6 g | SFA 23.9 g | Cukry 92.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 19-28.08.2026 Razem E: 2385.5 kcal | B 91.4 g | T 61.1 g | W 379.4 g | SFA 26.1 g | Cukry 94.8 g | Sól 4.7 g | Błonnik 22.9 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 19-28.08.2026 Razem E: 2236.8 kcal | B 88.9 g | T 49.3 g | W 373.7 g | SFA 21.5 g | Cukry 92.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 27.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA I 19-28.08.2026 Razem E: 2178.5 kcal | B 88.7 g | T 56.8 g | W 345.3 g | SFA 22.5 g | Cukry 72.6 g | Sól 7.9 g | Błonnik 36.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-28.08.2026 Razem E: 2162.9 kcal | B 89.6 g | T 53.1 g | W 347.9 g | SFA 22.0 g | Cukry 73.0 g | Sól 8.0 g | Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Sałatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 19-28.08.2026 Razem E: 2208.1 kcal | B 88.8 g | T 54.8 g | W 354.7 g | SFA 22.9 g | Cukry 77.1 g | Sól 7.9 g | Błonnik 30.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 100g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g banan 120g;	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 19-28.08.2026 Razem E: 2089.3 kcal | B 89.3 g | T 44.9 g | W 348.3 g | SFA 19.1 g | Cukry 73.2 g | Sól 8.1 g | Błonnik 33.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-19	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-28.08.2026 Razem E: 2090.0 kcal | B 82.3 g | T 63.8 g | W 320.6 g | SFA 26.4 g | Cukry 56.9 g | Sól 7.0 g | Błonnik 50.3 g	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; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 2197.5 kcal | B 98.5 g | T 108.4 g | W 216.1 g | SFA 46.1 g | Cukry 70.9 g | Sól 3.2 g | Błonnik 18.0 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy 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 S5 V PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 4306.1 kcal | B 205.1 g | T 241.7 g | W 348.3 g | SFA 79.8 g | Cukry 60.1 g | Sól 4.8 g | Błonnik 47.2 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-28.08.2026 Razem E: 2150.4 kcal | B 82.8 g | T 51.2 g | W 352.2 g | SFA 25.0 g | Cukry 96.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 26.7 g	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 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-28.08.2026 Razem E: 2144.5 kcal | B 94.6 g | T 68.4 g | W 312.6 g | SFA 28.3 g | Cukry 65.7 g | Sól 7.7 g | Błonnik 49.8 g	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 brzoskwinia 1 szt. 150g;	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 PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 2251.5 kcal | B 104.1 g | T 114.5 g | W 212.4 g | SFA 47.5 g | Cukry 73.3 g | Sól 2.7 g | Błonnik 22.4 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/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;	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 V PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 4215.2 kcal | B 201.6 g | T 240.8 g | W 335.7 g | SFA 80.5 g | Cukry 70.5 g | Sól 5.3 g | Błonnik 52.4 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-28.08.2026 Razem E: 2214.4 kcal | B 95.0 g | T 59.0 g | W 340.9 g | SFA 26.3 g | Cukry 82.8 g | Sól 7.5 g | Błonnik 31.2 g	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 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-28.08.2026 Razem E: 2014.7 kcal | B 82.1 g | T 68.2 g | W 290.9 g | SFA 24.0 g | Cukry 48.1 g | Sól 6.7 g | Błonnik 49.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	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 150g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 70g	Słupki ogórka 100g Dip jogurtowy z natką 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kalarepa 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 PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 2267.7 kcal | B 100.0 g | T 109.7 g | W 235.8 g | SFA 46.7 g | Cukry 74.7 g | Sól 4.1 g | Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy 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;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 4181.2 kcal | B 202.2 g | T 241.0 g | W 324.6 g | SFA 79.5 g | Cukry 58.7 g | Sól 4.7 g | Błonnik 52.4 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	kefir, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-28.08.2026 Razem E: 1949.9 kcal | B 76.3 g | T 54.0 g | W 305.9 g | SFA 22.0 g | Cukry 60.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 32.5 g	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 19.08-28.08.2026

Sobota 2026-08-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-28.08.2026 Razem E: 2190.4 kcal | B 97.7 g | T 80.5 g | W 293.1 g | SFA 30.3 g | Cukry 45.7 g | Sól 7.5 g | Błonnik 51.6 g	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 PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 2225.9 kcal | B 99.9 g | T 109.0 g | W 220.0 g | SFA 46.5 g | Cukry 72.2 g | Sól 2.7 g | Błonnik 17.3 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy 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 S5 V PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 3971.4 kcal | B 204.7 g | T 209.7 g | W 344.0 g | SFA 78.0 g | Cukry 77.1 g | Sól 5.2 g | Błonnik 57.4 g	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa śródziemnomorska niezabielana plynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-28.08.2026 Razem E: 2284.8 kcal | B 96.7 g | T 59.6 g | W 354.2 g | SFA 25.6 g | Cukry 90.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 31.0 g	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 19.08-28.08.2026

Niedziela 2026-08-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-28.08.2026 Razem E: 1948.4 kcal | B 83.8 g | T 66.5 g | W 272.2 g | SFA 28.1 g | Cukry 56.6 g | Sól 8.4 g | Błonnik 42.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 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 PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 2231.7 kcal | B 98.0 g | T 108.0 g | W 223.9 g | SFA 46.1 g | Cukry 71.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)	Kompot wieloowocowy 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 S5 V PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 4131.0 kcal | B 200.9 g | T 240.8 g | W 312.0 g | SFA 79.7 g | Cukry 71.3 g | Sól 4.6 g | Błonnik 47.5 g	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	kefir, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-28.08.2026 Razem E: 1973.6 kcal | B 83.4 g | T 55.3 g | W 300.3 g | SFA 24.0 g | Cukry 63.6 g | Sól 7.3 g | Błonnik 31.4 g	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 Marchew 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 19.08-28.08.2026

Poniedziałek 2026-08-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-28.08.2026 Razem E: 2202.1 kcal | B 96.2 g | T 77.5 g | W 303.4 g | SFA 31.3 g | Cukry 55.7 g | Sól 9.9 g | Błonnik 47.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb żytni razowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 2204.8 kcal | B 98.7 g | T 109.9 g | W 218.1 g | SFA 46.7 g | Cukry 73.1 g | Sól 4.2 g | Błonnik 25.8 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 4130.4 kcal | B 196.3 g | T 239.6 g | W 322.4 g | SFA 79.3 g | Cukry 67.5 g | Sól 5.1 g | Błonnik 55.0 g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	kefir, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-28.08.2026 Razem E: 2198.1 kcal | B 84.1 g | T 66.7 g | W 332.3 g | SFA 28.1 g | Cukry 72.2 g | Sól 7.4 g | Błonnik 35.9 g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Wtorek 2026-08-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-28.08.2026 Razem E: 1983.3 kcal | B 97.5 g | T 65.9 g | W 271.9 g | SFA 25.7 g | Cukry 44.7 g | Sól 7.7 g | Błonnik 45.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 2244.0 kcal | B 101.6 g | T 111.1 g | W 222.2 g | SFA 47.0 g | Cukry 70.2 g | Sól 4.2 g | Błonnik 24.3 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 4206.4 kcal | B 204.2 g | T 241.0 g | W 330.5 g | SFA 80.6 g | Cukry 67.6 g | Sól 5.0 g | Błonnik 51.1 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-28.08.2026 Razem E: 2214.7 kcal | B 101.2 g | T 60.1 g | W 331.7 g | SFA 24.8 g | Cukry 100.4 g | Sól 6.8 g | Błonnik 32.0 g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; ser twarogowy chudy 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g	Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Mus owocowy 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-28.08.2026 Razem E: 2123.8 kcal | B 97.7 g | T 75.2 g | W 288.5 g | SFA 29.8 g | Cukry 50.2 g | Sól 8.2 g | Błonnik 49.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb żytni razowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU)	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 2270.0 kcal | B 102.7 g | T 108.2 g | W 229.6 g | SFA 46.0 g | Cukry 65.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 4306.1 kcal | B 205.1 g | T 241.7 g | W 348.3 g | SFA 79.8 g | Cukry 60.1 g | Sól 4.8 g | Błonnik 47.2 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-28.08.2026 Razem E: 2247.4 kcal | B 72.4 g | T 64.2 g | W 363.4 g | SFA 24.3 g | Cukry 98.7 g | Sól 7.1 g | Błonnik 37.5 g	Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Cukinia z pieca 130g	Marchew z pieca 100g Dip koperkowy 70g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-28.08.2026 Razem E: 2089.8 kcal | B 88.7 g | T 60.7 g | W 325.1 g | SFA 26.2 g | Cukry 53.3 g | Sól 7.2 g | Błonnik 55.6 g	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; szczypiorek 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 130g (MLE) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 2249.6 kcal | B 103.5 g | T 114.4 g | W 213.2 g | SFA 47.4 g | Cukry 70.1 g | Sól 2.7 g | Błonnik 21.9 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 4215.2 kcal | B 201.6 g | T 240.8 g | W 335.7 g | SFA 80.5 g | Cukry 70.5 g | Sól 5.3 g | Błonnik 52.4 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-28.08.2026 Razem E: 2390.6 kcal | B 103.1 g | T 51.5 g | W 394.8 g | SFA 24.3 g | Cukry 89.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 32.8 g	Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 200g filet z kurczaka, gotowany 100g;	Gruszka pieczona 130g chleb chrupki 20g; (GLU)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-28.08.2026 Razem E: 1925.4 kcal | B 85.2 g | T 57.8 g | W 285.2 g | SFA 24.0 g | Cukry 58.9 g | Sól 8.8 g | Błonnik 42.7 g	Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb żytni razowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 65g	nektarynka 1 szt. 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 2251.6 kcal | B 101.5 g | T 111.2 g | W 224.3 g | SFA 47.0 g | Cukry 71.2 g | Sól 4.1 g | Błonnik 26.3 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)
DIETA S5 V PŁYNNA 19-28.08.2026 Razem E: 4181.2 kcal | B 202.2 g | T 241.0 g | W 324.6 g | SFA 79.5 g | Cukry 58.7 g | Sól 4.7 g | Błonnik 52.4 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;	kefir, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-28.08.2026 Razem E: 2228.4 kcal | B 91.9 g | T 55.3 g | W 357.7 g | SFA 24.5 g | Cukry 100.5 g | Sól 8.6 g | Błonnik 35.9 g	Gruszka pieczona 150g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 180g	Jabłko pieczone 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2191.9 kcal | B 63.8 g | T 68.7 g | W 334.8 g | SFA 23.4 g | Cukry 53.3 g | Sól 5.3 g | Błonnik 23.8 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2145.8 kcal | B 62.4 g | T 51.6 g | W 373.8 g | SFA 10.3 g | Cukry 64.7 g | Sól 5.1 g | Błonnik 38.8 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2185.0 kcal | B 49.5 g | T 49.2 g | W 394.3 g | SFA 8.4 g | Cukry 80.8 g | Sól 4.4 g | Błonnik 30.7 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2252.7 kcal | B 88.8 g | T 55.0 g | W 365.7 g | SFA 23.2 g | Cukry 58.6 g | Sól 1.7 g | Błonnik 33.9 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot 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 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2296.8 kcal | B 72.9 g | T 70.8 g | W 345.3 g | SFA 25.7 g | Cukry 103.9 g | Sól 6.6 g | Błonnik 14.8 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2161.1 kcal | B 72.6 g | T 50.4 g | W 372.3 g | SFA 10.1 g | Cukry 96.9 g | Sól 7.4 g | Błonnik 32.3 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2204.0 kcal | B 73.2 g | T 56.9 g | W 354.6 g | SFA 9.7 g | Cukry 100.9 g | Sól 5.9 g | Błonnik 15.0 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2298.1 kcal | B 101.6 g | T 61.1 g | W 350.4 g | SFA 24.8 g | Cukry 98.4 g | Sól 1.3 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 19-28.08.2026 Razem E: 1906.1 kcal | B 65.2 g | T 57.1 g | W 289.8 g | SFA 21.3 g | Cukry 54.9 g | Sól 7.1 g | Błonnik 17.0 g	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 brzoskwinia 1 szt. 90g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 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 19-28.08.2026 Razem E: 1985.0 kcal | B 63.8 g | T 46.4 g | W 344.8 g | SFA 7.8 g | Cukry 60.4 g | Sól 5.7 g | Błonnik 35.5 g	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 brzoskwinia 1 szt. 90g;	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)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S4 ALERGICZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2128.4 kcal | B 50.3 g | T 49.6 g | W 380.7 g | SFA 8.1 g | Cukry 98.7 g | Sól 4.2 g | Błonnik 30.8 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2247.6 kcal | B 82.8 g | T 52.3 g | W 380.8 g | SFA 20.8 g | Cukry 87.1 g | Sól 1.4 g | Błonnik 37.8 g	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 19.08-28.08.2026

Sobota 2026-08-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2362.0 kcal | B 79.5 g | T 81.2 g | W 332.6 g | SFA 27.5 g | Cukry 81.7 g | Sól 7.6 g | Błonnik 17.5 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2170.6 kcal | B 75.8 g | T 51.4 g | W 367.0 g | SFA 10.6 g | Cukry 90.6 g | Sól 7.6 g | Błonnik 32.5 g	Słupki marchewki 80g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; 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 19-28.08.2026 Razem E: 2256.7 kcal | B 69.0 g | T 60.9 g | W 362.0 g | SFA 11.1 g | Cukry 107.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 17.6 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2220.3 kcal | B 104.6 g | T 60.9 g | W 325.6 g | SFA 25.9 g | Cukry 88.7 g | Sól 1.2 g | Błonnik 26.2 g	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 19.08-28.08.2026

Niedziela 2026-08-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2025.9 kcal | B 78.8 g | T 70.4 g | W 273.5 g | SFA 27.8 g | Cukry 49.0 g | Sól 6.2 g | Błonnik 19.6 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 1921.7 kcal | B 66.0 g | T 43.0 g | W 334.0 g | SFA 8.8 g | Cukry 62.5 g | Sól 6.1 g | Błonnik 37.3 g	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 Marchew 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 19-28.08.2026 Razem E: 1919.3 kcal | B 72.2 g | T 45.8 g | W 311.2 g | SFA 8.2 g | Cukry 69.5 g | Sól 4.5 g | Błonnik 25.1 g	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 Marchew 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 19-28.08.2026 Razem E: 2056.4 kcal | B 94.9 g | T 59.6 g | W 297.5 g | SFA 23.7 g | Cukry 44.4 g | Sól 1.7 g | Błonnik 28.3 g	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 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 19.08-28.08.2026

Poniedziałek 2026-08-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2221.5 kcal | B 75.2 g | T 78.4 g | W 310.4 g | SFA 28.0 g | Cukry 47.8 g | Sól 7.4 g | Błonnik 17.2 g	Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2221.4 kcal | B 82.6 g | T 66.7 g | W 341.1 g | SFA 13.2 g | Cukry 46.3 g | Sól 6.6 g | Błonnik 35.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2275.6 kcal | B 101.3 g | T 66.1 g | W 336.8 g | SFA 26.8 g | Cukry 52.1 g | Sól 1.4 g | Błonnik 32.5 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; jaja gotowane 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2176.9 kcal | B 68.9 g | T 59.6 g | W 348.7 g | SFA 11.9 g | Cukry 64.0 g | Sól 6.2 g | Błonnik 21.0 g	Ryż na napoju roślinnym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Wtorek 2026-08-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 19-28.08.2026 Razem E: 1979.8 kcal | B 73.5 g | T 66.9 g | W 277.2 g | SFA 24.0 g | Cukry 67.8 g | Sól 5.8 g | Błonnik 21.1 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2079.2 kcal | B 73.6 g | T 51.3 g | W 348.9 g | SFA 10.0 g | Cukry 77.7 g | Sól 5.1 g | Błonnik 39.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2186.5 kcal | B 106.5 g | T 56.0 g | W 327.0 g | SFA 22.5 g | Cukry 102.4 g | Sól 1.4 g | Błonnik 27.5 g	Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m b/soli 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g b/soli 180g (SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Cukinia z pieca b/soli 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2178.2 kcal | B 77.3 g | T 54.2 g | W 352.4 g | SFA 10.0 g | Cukry 120.4 g | Sól 4.3 g | Błonnik 25.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 540g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2193.2 kcal | B 75.6 g | T 78.3 g | W 302.1 g | SFA 28.3 g | Cukry 51.5 g | Sól 8.8 g | Błonnik 21.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 150g Makaron bezglutenowy 180g Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2130.9 kcal | B 68.0 g | T 54.9 g | W 360.8 g | SFA 11.4 g | Cukry 67.1 g | Sól 6.9 g | Błonnik 41.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	banan 120g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2283.0 kcal | B 88.9 g | T 61.9 g | W 358.0 g | SFA 23.5 g | Cukry 64.9 g | Sól 1.6 g | Błonnik 32.0 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400g (SEL) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kalafior z pary b/soli 130g Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120g Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2114.8 kcal | B 55.4 g | T 53.8 g | W 358.2 g | SFA 9.3 g | Cukry 92.7 g | Sól 5.1 g | Błonnik 22.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kalafior z pary 130g Makaron bezglutenowy 180g Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	banan 120g;

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2276.8 kcal | B 71.0 g | T 65.2 g | W 356.9 g | SFA 24.8 g | Cukry 95.8 g | Sól 6.5 g | Błonnik 14.9 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g 160g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2169.2 kcal | B 74.1 g | T 48.9 g | W 377.2 g | SFA 9.0 g | Cukry 46.9 g | Sól 5.5 g | Błonnik 36.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2282.6 kcal | B 94.1 g | T 55.0 g | W 367.0 g | SFA 23.6 g | Cukry 80.4 g | Sól 1.2 g | Błonnik 27.6 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem b/soli 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/soli 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Dynia z pieca b/soli 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2259.3 kcal | B 61.6 g | T 62.3 g | W 370.8 g | SFA 10.1 g | Cukry 84.7 g | Sól 6.1 g | Błonnik 18.7 g	Ryż na napoju roślinnym 300g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160g Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GOR, SEZ)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2122.3 kcal | B 70.6 g | T 63.4 g | W 323.2 g | SFA 22.6 g | Cukry 74.5 g | Sól 7.1 g | Błonnik 21.7 g	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym bg 160g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)
DIETA SP BEZMLECZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2076.5 kcal | B 66.2 g | T 41.1 g | W 377.4 g | SFA 7.9 g | Cukry 83.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 38.6 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2249.6 kcal | B 96.5 g | T 54.3 g | W 359.2 g | SFA 21.3 g | Cukry 48.4 g | Sól 1.3 g | Błonnik 41.2 g	Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany b/soli 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 180g	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)
DIETA S4 ALERGICZNA 19-28.08.2026 Razem E: 2257.9 kcal | B 64.3 g | T 49.2 g | W 396.9 g | SFA 8.4 g | Cukry 85.7 g | Sól 4.3 g | Błonnik 36.3 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-19	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2088.3 kcal | B 36.2 g | T 52.3 g | W 377.2 g | SFA 16.2 g | Cukry 80.0 g | Sól 5.5 g | Błonnik 32.0 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2571.2 kcal | B 102.9 g | T 72.9 g | W 389.0 g | SFA 34.8 g | Cukry 97.4 g | Sól 6.3 g | Błonnik 26.0 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2239.2 kcal | B 77.3 g | T 62.6 g | W 356.1 g | SFA 30.1 g | Cukry 71.4 g | Sól 4.8 g | Błonnik 30.3 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 150g pierogi z serem 240g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta z zielonego groszku 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2091.3 kcal | B 47.9 g | T 42.8 g | W 395.4 g | SFA 6.7 g | Cukry 66.4 g | Sól 4.0 g | Błonnik 42.1 g	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 zielonego groszku 100g 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)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-20	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2239.3 kcal | B 54.4 g | T 65.0 g | W 366.6 g | SFA 21.9 g | Cukry 111.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 19.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g 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 19-28.08.2026 Razem E: 2477.8 kcal | B 104.9 g | T 69.2 g | W 374.2 g | SFA 28.3 g | Cukry 117.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 30.0 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g 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; 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 19-28.08.2026 Razem E: 2242.1 kcal | B 74.1 g | T 61.9 g | W 366.0 g | SFA 22.1 g | Cukry 109.5 g | Sól 4.8 g | Błonnik 44.2 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2153.2 kcal | B 47.1 g | T 52.5 g | W 392.8 g | SFA 7.7 g | Cukry 123.5 g | Sól 4.5 g | Błonnik 45.0 g	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 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-21	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2087.0 kcal | B 47.8 g | T 53.6 g | W 361.2 g | SFA 16.2 g | Cukry 93.4 g | Sól 6.0 g | Błonnik 22.4 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2396.9 kcal | B 102.8 g | T 62.5 g | W 370.8 g | SFA 24.5 g | Cukry 91.7 g | Sól 8.8 g | Błonnik 29.8 g	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 70g; 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 120g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) brzoskwinia 1 szt. 90g;	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 naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2064.6 kcal | B 63.5 g | T 53.6 g | W 352.1 g | SFA 19.8 g | Cukry 59.1 g | Sól 6.3 g | Błonnik 44.2 g	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 brzoskwinia 1 szt. 90g;	Hummus buraczany 70g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 1978.7 kcal | B 48.4 g | T 42.8 g | W 370.0 g | SFA 6.5 g | Cukry 67.5 g | Sól 5.1 g | Błonnik 44.2 g	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 brzoskwinia 1 szt. 90g;	Hummus buraczany 80g (SEZ) 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)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Sobota 2026-08-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2173.3 kcal | B 48.7 g | T 59.7 g | W 369.8 g | SFA 21.1 g | Cukry 109.8 g | Sól 5.8 g | Błonnik 20.9 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2409.1 kcal | B 108.7 g | T 68.2 g | W 352.4 g | SFA 28.9 g | Cukry 117.4 g | Sól 6.6 g | Błonnik 26.6 g	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; 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 19-28.08.2026 Razem E: 2243.3 kcal | B 83.0 g | T 71.3 g | W 337.7 g | SFA 24.0 g | Cukry 83.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 34.2 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2256.1 kcal | B 52.2 g | T 58.0 g | W 405.7 g | SFA 7.9 g | Cukry 108.4 g | Sól 4.9 g | Błonnik 41.6 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa 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 19.08-28.08.2026

Niedziela 2026-08-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 1925.0 kcal | B 47.4 g | T 54.2 g | W 318.7 g | SFA 17.1 g | Cukry 69.7 g | Sól 6.3 g | Błonnik 25.3 g	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 Marchew 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 19-28.08.2026 Razem E: 2222.3 kcal | B 99.6 g | T 63.8 g | W 325.7 g | SFA 26.1 g | Cukry 71.0 g | Sól 7.8 g | Błonnik 29.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; 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 Marchew 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2147.6 kcal | B 80.4 g | T 76.6 g | W 303.2 g | SFA 28.9 g | Cukry 53.7 g | Sól 6.4 g | Błonnik 36.9 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2091.6 kcal | B 56.7 g | T 61.6 g | W 347.9 g | SFA 8.7 g | Cukry 68.4 g | Sól 5.7 g | Błonnik 43.8 g	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 Marchew 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 19.08-28.08.2026

Poniedziałek 2026-08-24	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2164.2 kcal | B 56.9 g | T 63.7 g | W 349.5 g | SFA 22.0 g | Cukry 67.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 24.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2478.4 kcal | B 110.4 g | T 74.2 g | W 359.3 g | SFA 30.8 g | Cukry 71.8 g | Sól 8.2 g | Błonnik 35.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2132.3 kcal | B 83.5 g | T 64.6 g | W 323.2 g | SFA 29.0 g | Cukry 45.4 g | Sól 6.4 g | Błonnik 42.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2070.5 kcal | B 49.0 g | T 58.7 g | W 361.1 g | SFA 7.9 g | Cukry 63.0 g | Sól 4.9 g | Błonnik 48.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Wtorek 2026-08-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 1993.3 kcal | B 46.7 g | T 51.4 g | W 342.3 g | SFA 16.5 g | Cukry 119.1 g | Sól 5.7 g | Błonnik 23.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g Udzik w sosie koperkowym (mięso 50g) 120g (SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2324.3 kcal | B 103.6 g | T 61.9 g | W 351.5 g | SFA 25.1 g | Cukry 119.2 g | Sól 7.9 g | Błonnik 28.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kiełbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2058.0 kcal | B 59.3 g | T 55.2 g | W 347.9 g | SFA 20.5 g | Cukry 66.1 g | Sól 5.4 g | Błonnik 39.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 1971.3 kcal | B 43.3 g | T 44.3 g | W 366.9 g | SFA 7.3 g | Cukry 78.4 g | Sól 4.1 g | Błonnik 41.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g Ziemniaki gotowane 200g Cukinia z pieca 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2196.8 kcal | B 44.0 g | T 63.9 g | W 370.0 g | SFA 21.7 g | Cukry 78.4 g | Sól 7.1 g | Błonnik 27.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2543.1 kcal | B 112.6 g | T 78.5 g | W 362.3 g | SFA 33.9 g | Cukry 80.3 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.6 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2143.5 kcal | B 84.4 g | T 62.6 g | W 326.7 g | SFA 28.1 g | Cukry 46.6 g | Sól 6.7 g | Błonnik 34.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Kalafior z pary 130g	Pasta z zielonego groszku 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 1961.6 kcal | B 49.9 g | T 40.2 g | W 366.6 g | SFA 6.6 g | Cukry 69.0 g | Sól 5.7 g | Błonnik 46.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Kalafior z pary 130g	Pasta z zielonego groszku 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2267.8 kcal | B 53.2 g | T 60.1 g | W 384.8 g | SFA 21.2 g | Cukry 104.1 g | Sól 5.7 g | Błonnik 16.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym (50g) 130g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2491.3 kcal | B 113.5 g | T 59.8 g | W 388.7 g | SFA 26.3 g | Cukry 109.2 g | Sól 5.3 g | Błonnik 26.8 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Dynia z pieca 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 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 19-28.08.2026 Razem E: 2092.3 kcal | B 72.3 g | T 48.8 g | W 357.5 g | SFA 22.0 g | Cukry 96.9 g | Sól 5.3 g | Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 150g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2080.5 kcal | B 44.7 g | T 62.1 g | W 358.4 g | SFA 7.9 g | Cukry 60.2 g | Sól 5.0 g | Błonnik 38.7 g	Ryż 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 jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 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)	Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2117.1 kcal | B 52.9 g | T 51.4 g | W 368.5 g | SFA 16.7 g | Cukry 86.1 g | Sól 6.9 g | Błonnik 25.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Pulpety z dorsza (80g) w sosie pomidorowo-warzywnym 140g (GLU, JAJ, RYB, SEL) banan 120g;	Sałatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 20g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-28.08.2026 Razem E: 2345.3 kcal | B 103.2 g | T 58.0 g | W 368.9 g | SFA 24.3 g | Cukry 89.9 g | Sól 8.8 g | Błonnik 34.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 180g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) banan 120g;	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2442.7 kcal | B 74.8 g | T 64.9 g | W 407.9 g | SFA 21.6 g | Cukry 73.1 g | Sól 5.5 g | Błonnik 55.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 19-28.08.2026 Razem E: 2311.1 kcal | B 56.1 g | T 49.9 g | W 426.8 g | SFA 7.6 g | Cukry 85.0 g | Sól 4.2 g | Błonnik 54.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-19	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-28.08.2026 Razem E: 1516.2 kcal | B 58.7 g | T 44.7 g | W 226.3 g | SFA 21.9 g | Cukry 58.5 g | Sól 2.7 g | Błonnik 12.7 g	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; biała rzodkiew 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 19-28.08.2026 Razem E: 1536.0 kcal | B 59.5 g | T 46.4 g | W 227.6 g | SFA 22.4 g | Cukry 56.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 14.4 g	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; biała rzodkiew 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 19-28.08.2026 Razem E: 1897.0 kcal | B 71.1 g | T 60.4 g | W 276.3 g | SFA 30.0 g | Cukry 66.9 g | Sól 3.4 g | Błonnik 17.8 g	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; biała rzodkiew 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 19-28.08.2026 Razem E: 2350.3 kcal | B 89.5 g | T 68.3 g | W 356.5 g | SFA 33.3 g | Cukry 77.5 g | Sól 5.1 g | Błonnik 24.0 g	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; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-28.08.2026 Razem E: 1469.6 kcal | B 58.3 g | T 44.9 g | W 216.0 g | SFA 17.4 g | Cukry 64.5 g | Sól 3.5 g | Błonnik 20.1 g	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	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 19-28.08.2026 Razem E: 1471.3 kcal | B 57.8 g | T 45.7 g | W 216.0 g | SFA 17.0 g | Cukry 67.9 g | Sól 3.6 g | Błonnik 22.0 g	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	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 19-28.08.2026 Razem E: 1923.9 kcal | B 72.7 g | T 63.2 g | W 277.1 g | SFA 25.2 g | Cukry 89.8 g | Sól 4.4 g | Błonnik 26.5 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	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 19-28.08.2026 Razem E: 2295.4 kcal | B 91.7 g | T 66.1 g | W 347.3 g | SFA 26.4 g | Cukry 94.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 32.4 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	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 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-28.08.2026 Razem E: 1561.8 kcal | B 74.3 g | T 53.5 g | W 203.4 g | SFA 20.1 g | Cukry 46.3 g | Sól 4.2 g | Błonnik 14.1 g	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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 19-28.08.2026 Razem E: 1543.1 kcal | B 72.8 g | T 53.5 g | W 201.3 g | SFA 19.6 g | Cukry 43.7 g | Sól 4.4 g | Błonnik 15.8 g	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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 19-28.08.2026 Razem E: 2032.6 kcal | B 91.1 g | T 75.1 g | W 259.0 g | SFA 28.9 g | Cukry 55.3 g | Sól 6.2 g | Błonnik 20.5 g	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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 19-28.08.2026 Razem E: 2409.9 kcal | B 106.6 g | T 82.3 g | W 324.7 g | SFA 31.4 g | Cukry 57.7 g | Sól 8.0 g | Błonnik 26.8 g	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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Sobota 2026-08-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-28.08.2026 Razem E: 1506.2 kcal | B 62.6 g | T 48.3 g | W 213.5 g | SFA 19.8 g | Cukry 76.1 g | Sól 3.9 g | Błonnik 16.0 g	Słupki marchewki 40g Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 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 19-28.08.2026 Razem E: 1517.0 kcal | B 62.3 g | T 48.9 g | W 215.8 g | SFA 19.5 g | Cukry 79.8 g | Sól 4.2 g | Błonnik 17.6 g	Słupki marchewki 50g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 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 19-28.08.2026 Razem E: 1878.7 kcal | B 73.4 g | T 64.2 g | W 262.9 g | SFA 26.6 g | Cukry 94.4 g | Sól 5.1 g | Błonnik 21.7 g	Słupki marchewki 80g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) 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 19-28.08.2026 Razem E: 2290.3 kcal | B 97.3 g | T 69.3 g | W 333.1 g | SFA 28.4 g | Cukry 97.2 g | Sól 6.6 g | Błonnik 27.6 g	Słupki marchewki 80g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; 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 19.08-28.08.2026

Niedziela 2026-08-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-28.08.2026 Razem E: 1364.4 kcal | B 60.4 g | T 47.1 g | W 181.7 g | SFA 19.6 g | Cukry 65.4 g | Sól 2.9 g | Błonnik 14.9 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 1340.3 kcal | B 59.0 g | T 46.9 g | W 178.3 g | SFA 19.0 g | Cukry 63.5 g | Sól 2.9 g | Błonnik 17.1 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 1776.0 kcal | B 74.3 g | T 64.8 g | W 233.9 g | SFA 27.2 g | Cukry 76.2 g | Sól 3.8 g | Błonnik 21.9 g	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 19-28.08.2026 Razem E: 2169.1 kcal | B 92.8 g | T 71.9 g | W 300.5 g | SFA 30.9 g | Cukry 81.5 g | Sól 6.1 g | Błonnik 28.1 g	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)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Poniedziałek 2026-08-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-28.08.2026 Razem E: 1378.6 kcal | B 59.2 g | T 45.4 g | W 193.3 g | SFA 18.8 g | Cukry 56.7 g | Sól 3.4 g | Błonnik 20.2 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz biały 200g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 19-28.08.2026 Razem E: 1364.5 kcal | B 57.5 g | T 45.8 g | W 191.5 g | SFA 18.4 g | Cukry 54.5 g | Sól 3.4 g | Błonnik 22.1 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz biały 300g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 19-28.08.2026 Razem E: 1824.1 kcal | B 73.9 g | T 62.6 g | W 254.5 g | SFA 26.7 g | Cukry 67.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 26.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 300g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 19-28.08.2026 Razem E: 2395.5 kcal | B 99.7 g | T 71.4 g | W 356.2 g | SFA 29.1 g | Cukry 70.8 g | Sól 7.8 g | Błonnik 36.0 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	arbuz 100g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Wtorek 2026-08-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-28.08.2026 Razem E: 1311.3 kcal | B 68.4 g | T 40.7 g | W 176.0 g | SFA 15.7 g | Cukry 35.4 g | Sól 4.4 g | Błonnik 17.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 10g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa minestrone 200g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130g (SEL) Ziemniaki gotowane 100g Cukinia z pieca 100g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 19-28.08.2026 Razem E: 1316.3 kcal | B 67.6 g | T 41.0 g | W 178.6 g | SFA 15.3 g | Cukry 33.3 g | Sól 4.7 g | Błonnik 19.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa minestrone 300g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130g (SEL) Ziemniaki gotowane 120g Cukinia z pieca 100g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; kiełbasa krakowska 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 19-28.08.2026 Razem E: 1690.8 kcal | B 81.8 g | T 55.8 g | W 226.2 g | SFA 22.8 g | Cukry 44.5 g | Sól 6.4 g | Błonnik 23.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 300g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 150g (SEL) Ziemniaki gotowane 140g Cukinia z pieca 130g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 19-28.08.2026 Razem E: 2170.1 kcal | B 102.0 g | T 60.5 g | W 319.6 g | SFA 23.7 g | Cukry 47.2 g | Sól 8.9 g | Błonnik 31.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 30g (MLE) chleb chrupki 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 140g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-28.08.2026 Razem E: 1551.8 kcal | B 60.7 g | T 47.9 g | W 231.6 g | SFA 20.3 g | Cukry 85.8 g | Sól 3.8 g | Błonnik 21.1 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z żółtym grochem 200g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160g (MLE) Makaron 100g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D2 19-28.08.2026 Razem E: 1593.8 kcal | B 54.3 g | T 47.0 g | W 250.7 g | SFA 22.5 g | Cukry 94.6 g | Sól 3.3 g | Błonnik 21.6 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z żółtym grochem 300g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100g pierogi z serem 180g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D3 19-28.08.2026 Razem E: 1938.4 kcal | B 72.6 g | T 63.8 g | W 283.6 g | SFA 27.6 g | Cukry 94.4 g | Sól 5.4 g | Błonnik 26.8 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 300g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 130g Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180g (MLE) Makaron 140g (GLU)	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA D4 19-28.08.2026 Razem E: 2523.0 kcal | B 97.4 g | T 74.4 g | W 385.9 g | SFA 30.4 g | Cukry 97.6 g | Sól 7.9 g | Błonnik 36.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	banan 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g	Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-28.08.2026 Razem E: 1385.8 kcal | B 54.8 g | T 37.8 g | W 211.6 g | SFA 16.0 g | Cukry 58.1 g | Sól 3.2 g | Błonnik 13.2 g	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Rosół z makaronem 200g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 140g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100g Mizeria z jogurtem 100g (MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30g (GLU, JAJ) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 19-28.08.2026 Razem E: 1403.2 kcal | B 55.0 g | T 37.7 g | W 217.1 g | SFA 15.3 g | Cukry 61.2 g | Sól 3.4 g | Błonnik 15.0 g	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 140g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120g Mizeria z jogurtem 100g (MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 30g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 19-28.08.2026 Razem E: 1860.8 kcal | B 70.1 g | T 53.5 g | W 282.1 g | SFA 23.3 g | Cukry 78.7 g | Sól 5.0 g | Błonnik 17.8 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140g Mizeria z jogurtem 130g (MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 40g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 19-28.08.2026 Razem E: 2395.1 kcal | B 90.9 g | T 56.3 g | W 393.0 g | SFA 24.3 g | Cukry 86.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 26.6 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 150g (MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-28.08.2026 Razem E: 1290.7 kcal | B 58.2 g | T 36.6 g | W 190.2 g | SFA 15.0 g | Cukry 50.9 g | Sól 3.8 g | Błonnik 16.1 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Krupnik jaglany 200g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 100g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D2 19-28.08.2026 Razem E: 1308.8 kcal | B 58.5 g | T 37.7 g | W 192.8 g | SFA 15.1 g | Cukry 52.3 g | Sól 3.9 g | Błonnik 18.1 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 300g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 120g Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D3 19-28.08.2026 Razem E: 1686.4 kcal | B 71.6 g | T 52.4 g | W 243.0 g | SFA 22.6 g | Cukry 65.1 g | Sól 5.1 g | Błonnik 22.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 300g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 150g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 140g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA D4 19-28.08.2026 Razem E: 2178.1 kcal | B 91.3 g | T 56.6 g | W 341.0 g | SFA 23.5 g | Cukry 67.7 g | Sól 7.9 g | Błonnik 31.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń czekoladowy 150g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 150g (JAJ, GOR)	nektarynka 1 szt. 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-19	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2283.3 kcal | B 87.1 g | T 65.6 g | W 349.0 g | SFA 32.0 g | Cukry 77.4 g | Sól 5.7 g | Błonnik 25.2 g	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; biała rzodkiew 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 19-28.08.2026 Razem E: 2437.7 kcal | B 92.1 g | T 67.0 g | W 380.4 g | SFA 32.6 g | Cukry 81.0 g | Sól 6.4 g | Błonnik 27.2 g	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; biała rzodkiew 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 19-28.08.2026 Razem E: 2497.2 kcal | B 94.7 g | T 67.6 g | W 391.6 g | SFA 32.7 g | Cukry 81.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 27.8 g	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; biała rzodkiew 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 19-28.08.2026 Razem E: 2497.2 kcal | B 94.7 g | T 67.6 g | W 391.6 g | SFA 32.7 g | Cukry 81.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 27.8 g	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; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-20	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2287.4 kcal | B 95.5 g | T 63.9 g | W 348.2 g | SFA 26.4 g | Cukry 102.0 g | Sól 6.9 g | Błonnik 31.0 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 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 brzoskwinia 1 szt. 90g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	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 19-28.08.2026 Razem E: 2453.7 kcal | B 101.0 g | T 65.6 g | W 381.7 g | SFA 26.8 g | Cukry 102.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 33.1 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 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 brzoskwinia 1 szt. 90g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	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 19-28.08.2026 Razem E: 2535.1 kcal | B 102.4 g | T 65.9 g | W 400.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 114.3 g | Sól 7.9 g | Błonnik 33.9 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 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 brzoskwinia 1 szt. 90g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	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 19-28.08.2026 Razem E: 2535.1 kcal | B 102.4 g | T 65.9 g | W 400.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 114.3 g | Sól 7.9 g | Błonnik 33.9 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Słupki ogórka 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 brzoskwinia 1 szt. 90g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)	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 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-21	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2282.4 kcal | B 96.0 g | T 67.0 g | W 340.7 g | SFA 23.8 g | Cukry 60.1 g | Sól 7.1 g | Błonnik 34.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	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; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2440.2 kcal | B 100.3 g | T 67.7 g | W 375.1 g | SFA 24.0 g | Cukry 61.0 g | Sól 7.7 g | Błonnik 36.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	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; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2537.3 kcal | B 102.2 g | T 72.5 g | W 387.4 g | SFA 26.8 g | Cukry 61.9 g | Sól 7.9 g | Błonnik 37.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	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; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 19-28.08.2026 Razem E: 2537.3 kcal | B 102.2 g | T 72.5 g | W 387.4 g | SFA 26.8 g | Cukry 61.9 g | Sól 7.9 g | Błonnik 37.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	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; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Sobota 2026-08-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2277.5 kcal | B 102.1 g | T 73.1 g | W 316.6 g | SFA 29.0 g | Cukry 88.3 g | Sól 8.8 g | Błonnik 29.1 g	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	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 19-28.08.2026 Razem E: 2432.6 kcal | B 106.1 g | T 74.0 g | W 350.3 g | SFA 29.1 g | Cukry 88.9 g | Sól 9.4 g | Błonnik 31.0 g	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (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 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 19-28.08.2026 Razem E: 2542.2 kcal | B 108.1 g | T 74.5 g | W 375.0 g | SFA 29.2 g | Cukry 100.7 g | Sól 9.6 g | Błonnik 32.0 g	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; 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 19-28.08.2026 Razem E: 2542.2 kcal | B 108.1 g | T 74.5 g | W 375.0 g | SFA 29.2 g | Cukry 100.7 g | Sól 9.6 g | Błonnik 32.0 g	Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; 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)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Niedziela 2026-08-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2189.6 kcal | B 91.7 g | T 61.6 g | W 329.9 g | SFA 25.2 g | Cukry 84.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 28.6 g	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)	mus jabłkowy 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 19-28.08.2026 Razem E: 2384.7 kcal | B 96.0 g | T 66.6 g | W 364.3 g | SFA 28.1 g | Cukry 84.8 g | Sól 7.0 g | Błonnik 31.1 g	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)	mus jabłkowy 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 19-28.08.2026 Razem E: 2532.1 kcal | B 100.9 g | T 72.5 g | W 383.4 g | SFA 31.5 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 32.1 g	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)	mus jabłkowy 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 19-28.08.2026 Razem E: 2532.1 kcal | B 100.9 g | T 72.5 g | W 383.4 g | SFA 31.5 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 32.1 g	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)	mus jabłkowy 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 19.08-28.08.2026

Poniedziałek 2026-08-24	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2277.4 kcal | B 96.9 g | T 71.0 g | W 330.6 g | SFA 28.7 g | Cukry 64.5 g | Sól 9.7 g | Błonnik 36.9 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 80g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2463.5 kcal | B 104.4 g | T 73.8 g | W 364.5 g | SFA 29.4 g | Cukry 65.5 g | Sól 10.5 g | Błonnik 39.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2557.1 kcal | B 107.7 g | T 75.5 g | W 381.4 g | SFA 29.9 g | Cukry 65.8 g | Sól 11.0 g | Błonnik 40.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 19-28.08.2026 Razem E: 2570.1 kcal | B 109.3 g | T 75.5 g | W 383.4 g | SFA 29.8 g | Cukry 66.7 g | Sól 11.0 g | Błonnik 40.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 100g	jabłko 150g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Wtorek 2026-08-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2210.2 kcal | B 102.8 g | T 65.4 g | W 321.1 g | SFA 24.4 g | Cukry 64.6 g | Sól 7.4 g | Błonnik 37.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 160g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2352.6 kcal | B 106.7 g | T 66.1 g | W 352.0 g | SFA 24.6 g | Cukry 65.3 g | Sól 8.0 g | Błonnik 39.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2445.2 kcal | B 112.2 g | T 67.4 g | W 367.2 g | SFA 25.2 g | Cukry 66.3 g | Sól 8.2 g | Błonnik 41.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 19-28.08.2026 Razem E: 2445.2 kcal | B 112.2 g | T 67.4 g | W 367.2 g | SFA 25.2 g | Cukry 66.3 g | Sól 8.2 g | Błonnik 41.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Środa 2026-08-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2280.4 kcal | B 93.0 g | T 75.4 g | W 322.6 g | SFA 31.1 g | Cukry 58.7 g | Sól 7.8 g | Błonnik 30.6 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 160g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2452.4 kcal | B 98.7 g | T 77.5 g | W 356.1 g | SFA 31.6 g | Cukry 59.3 g | Sól 8.6 g | Błonnik 32.5 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2572.8 kcal | B 104.2 g | T 79.3 g | W 378.2 g | SFA 31.9 g | Cukry 61.8 g | Sól 9.1 g | Błonnik 35.7 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 200g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 160g	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 19-28.08.2026 Razem E: 2539.1 kcal | B 101.9 g | T 78.3 g | W 373.2 g | SFA 31.8 g | Cukry 59.5 g | Sól 9.0 g | Błonnik 33.3 g	Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)	brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 200g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g	Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Czwartek 2026-08-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2303.8 kcal | B 92.3 g | T 57.9 g | W 369.2 g | SFA 24.7 g | Cukry 91.5 g | Sól 6.6 g | Błonnik 31.6 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 160g Mizeria z jogurtem 60g (MLE) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 60g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2506.3 kcal | B 98.2 g | T 59.6 g | W 411.5 g | SFA 25.3 g | Cukry 101.0 g | Sól 7.2 g | Błonnik 34.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 60g (MLE) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2615.9 kcal | B 100.8 g | T 61.5 g | W 432.7 g | SFA 25.5 g | Cukry 113.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 36.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 60g (MLE) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 19-28.08.2026 Razem E: 2615.9 kcal | B 100.8 g | T 61.5 g | W 432.7 g | SFA 25.5 g | Cukry 113.3 g | Sól 7.5 g | Błonnik 36.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Mizeria z jogurtem 60g (MLE) gruszka 130g;	Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026

Piątek 2026-08-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2165.3 kcal | B 93.5 g | T 59.1 g | W 330.7 g | SFA 23.7 g | Cukry 68.6 g | Sól 9.2 g | Błonnik 33.4 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g	nektarynka 1 szt. 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2316.4 kcal | B 98.6 g | T 60.2 g | W 361.9 g | SFA 24.0 g | Cukry 69.2 g | Sól 9.9 g | Błonnik 35.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g	nektarynka 1 szt. 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-28.08.2026 Razem E: 2435.3 kcal | B 101.8 g | T 65.8 g | W 376.4 g | SFA 27.1 g | Cukry 69.7 g | Sól 10.4 g | Błonnik 36.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g	nektarynka 1 szt. 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 19-28.08.2026 Razem E: 2435.3 kcal | B 101.8 g | T 65.8 g | W 376.4 g | SFA 27.1 g | Cukry 69.7 g | Sól 10.4 g | Błonnik 36.6 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	ogórki, konserwowe 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g	nektarynka 1 szt. 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)	Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)

Jadłospis 19.08-28.08.2026