

DIETA

Czwartek 2026-01-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2456.2 kcal B 101.2 g T 69.5 g W 370.9 g SFA 28.6 g Cukry 71.8 g Sól 5.9 g Błonnik 31.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Szarlotka 40.0g (GLU, JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2403.8 kcal B 99.9 g T 67.9 g W 362.9 g SFA 27.7 g Cukry 64.5 g Sól 6.0 g Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Szarlotka dietetyczna 40.0g (GLU, JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2422.3 kcal B 100.4 g T 64.8 g W 372.1 g SFA 26.3 g Cukry 71.9 g Sól 5.9 g Błonnik 23.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Szarlotka dietetyczna 40.0g (GLU, JAJ, MLE) bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 100.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2280.0 kcal B 99.7 g T 55.5 g W 358.6 g SFA 22.2 g Cukry 63.7 g Sól 6.0 g Błonnik 26.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Szarlotka dietetyczna 40.0g (GLU, JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-01-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2254.2 kcal B 92.7 g T 67.3 g W 334.6 g SFA 28.5 g Cukry 64.7 g Sól 7.7 g Błonnik 31.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2209.8 kcal B 83.5 g T 53.8 g W 362.5 g SFA 21.8 g Cukry 109.9 g Sól 7.7 g Błonnik 31.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2278.4 kcal B 82.1 g T 59.2 g W 367.4 g SFA 23.3 g Cukry 112.7 g Sól 7.5 g Błonnik 27.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2183.1 kcal B 83.6 g T 50.5 g W 363.3 g SFA 19.6 g Cukry 110.3 g Sól 7.7 g Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2424.8 kcal B 94.3 g T 70.4 g W 370.4 g SFA 28.0 g Cukry 82.3 g Sól 6.3 g Błonnik 29.2 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.1g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2405.6 kcal B 95.5 g T 63.5 g W 379.9 g SFA 27.0 g Cukry 77.7 g Sól 6.2 g Błonnik 30.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2503.9 kcal B 93.7 g T 68.4 g W 393.3 g SFA 28.3 g Cukry 85.5 g Sól 5.7 g Błonnik 25.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły ugotowane w wodzie na miękko 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2375.7 kcal B 95.4 g T 60.2 g W 379.9 g SFA 24.8 g Cukry 77.6 g Sól 6.2 g Błonnik 30.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Niedziela 2026-01-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2398.5 kcal B 84.1 g T 79.5 g W 353.8 g SFA 31.9 g Cukry 69.4 g Sól 5.7 g Błonnik 39.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2190.5 kcal B 82.3 g T 57.7 g W 345.6 g SFA 22.9 g Cukry 55.4 g Sól 5.6 g Błonnik 25.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2203.3 kcal B 81.9 g T 56.4 g W 352.1 g SFA 24.1 g Cukry 59.2 g Sól 5.5 g Błonnik 21.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartenika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior ugotowany w wodzie na miękko 148.8g	Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2129.7 kcal B 83.4 g T 50.8 g W 343.1 g SFA 20.8 g Cukry 53.5 g Sól 5.3 g Błonnik 21.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Burak z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-01

Czwartek 2026-01-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.12.25-04.01.26 						

DIETA

Piątek 2026-01-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2077.9 kcal B 85.1 g T 66.5 g W 304.5 g SFA 25.1 g Cukry 64.3 g Sól 8.8 g Błonnik 47.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2285.8 kcal B 99.3 g T 110.7 g W 236.9 g SFA 46.9 g Cukry 81.9 g Sól 4.1 g Błonnik 28.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2098.4 kcal B 98.2 g T 120.8 g W 168.2 g SFA 39.9 g Cukry 31.7 g Sól 2.5 g Błonnik 29.4 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2158.1 kcal B 87.6 g T 57.6 g W 334.2 g SFA 24.2 g Cukry 87.7 g Sól 8.1 g Błonnik 27.0 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2258.5 kcal B 93.5 g T 76.0 g W 326.8 g SFA 30.3 g Cukry 61.6 g Sól 6.8 g Błonnik 54.4 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2285.9 kcal B 102.1 g T 109.3 g W 235.0 g SFA 46.5 g Cukry 84.8 g Sól 2.7 g Błonnik 17.9 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA S5-V PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2118.6 kcal B 101.4 g T 121.0 g W 170.8 g SFA 40.1 g Cukry 40.1 g Sól 2.6 g Błonnik 25.9 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2350.0 kcal B 89.8 g T 66.8 g W 364.9 g SFA 29.2 g Cukry 94.7 g Sól 6.8 g Błonnik 33.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Cukinia z pieca 100.0g polędwica drobiowa 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Niedziela 2026-01-04

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2022.4 kcal B 78.1 g T 66.2 g W 301.9 g SFA 25.4 g Cukry 46.2 g Sól 6.7 g Błonnik 51.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	ogórek 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 129.9g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2271.2 kcal B 99.8 g T 110.3 g W 226.0 g SFA 46.8 g Cukry 77.2 g Sól 2.6 g Błonnik 16.9 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA S5-V PŁYNNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2082.0 kcal B 98.9 g T 121.9 g W 159.1 g SFA 40.4 g Cukry 32.1 g Sól 2.5 g Błonnik 25.7 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2225.3 kcal B 82.1 g T 63.5 g W 346.0 g SFA 24.6 g Cukry 76.9 g Sól 7.1 g Błonnik 33.5 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.1g	Dip jogurtowy 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2515.0 kcal B 79.8 g T 81.7 g W 368.8 g SFA 31.6 g Cukry 80.8 g Sól 6.1 g Błonnik 18.3 g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartenika 40.00g; Ciasteczka z czekoladą Balviten bg, bm (3 szt) 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2416.1 kcal B 74.6 g T 55.9 g W 420.9 g SFA 10.4 g Cukry 81.9 g Sól 6.7 g Błonnik 35.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g gruszka 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2295.1 kcal B 77.0 g T 56.9 g W 375.2 g SFA 10.5 g Cukry 83.2 g Sól 5.0 g Błonnik 19.0 g	Gruszka pieczona 150.0g Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2469.4 kcal B 115.1 g T 69.3 g W 361.7 g SFA 28.4 g Cukry 64.5 g Sól 1.6 g Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Szarlotka dietetyczna 40.0g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami b/soli 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana b/soli 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2026-01-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2121.0 kcal B 73.5 g T 70.6 g W 303.0 g SFA 28.1 g Cukry 63.9 g Sól 6.7 g Błonnik 18.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2173.4 kcal B 70.2 g T 53.0 g W 369.2 g SFA 10.6 g Cukry 76.2 g Sól 4.7 g Błonnik 35.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2265.7 kcal B 58.3 g T 46.2 g W 411.5 g SFA 8.1 g Cukry 142.1 g Sól 4.0 g Błonnik 33.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2281.6 kcal B 95.7 g T 50.2 g W 378.8 g SFA 20.7 g Cukry 122.7 g Sól 1.3 g Błonnik 32.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik b/soli 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca b/soli 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2390.4 kcal B 73.2 g T 78.3 g W 353.1 g SFA 28.2 g Cukry 86.9 g Sól 6.0 g Błonnik 17.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym bg 160.0g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2244.2 kcal B 65.3 g T 46.7 g W 408.4 g SFA 8.5 g Cukry 97.0 g Sól 5.8 g Błonnik 41.6 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330.0g (GLU, SO2) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2322.2 kcal B 61.6 g T 58.6 g W 398.8 g SFA 9.4 g Cukry 91.5 g Sól 4.6 g Błonnik 25.6 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Risotto z warzywami i ciociorką 319.9g (SEL) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2425.6 kcal B 108.8 g T 60.3 g W 378.7 g SFA 26.2 g Cukry 77.6 g Sól 1.1 g Błonnik 30.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g, b/soli 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym b/soli 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Brokuły z pary b/soli 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2026-01-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2143.0 kcal B 73.7 g T 65.2 g W 320.2 g SFA 25.0 g Cukry 72.4 g Sól 4.9 g Błonnik 18.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2081.7 kcal B 55.2 g T 44.9 g W 390.5 g SFA 7.5 g Cukry 74.0 g Sól 4.6 g Błonnik 47.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 330.4g (SEL) Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2071.1 kcal B 68.5 g T 51.3 g W 339.3 g SFA 9.1 g Cukry 64.9 g Sól 4.3 g Błonnik 20.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 150.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2217.6 kcal B 99.6 g T 52.9 g W 348.0 g SFA 21.4 g Cukry 51.7 g Sól 1.3 g Błonnik 26.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa b/soli 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym b/soli 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Kalafior z pary b/soli 150.0g	Burak z pieca b/soli 80.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2026-01-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2297.5 kcal B 52.7 g T 60.3 g W 395.1 g SFA 21.9 g Cukry 78.8 g Sól 6.0 g Błonnik 23.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Szarlotka dietetyczna 40.0g (GLU, JAJ, MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2447.6 kcal B 106.1 g T 69.4 g W 364.2 g SFA 28.4 g Cukry 65.2 g Sól 6.4 g Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Szarlotka dietetyczna 40.0g (GLU, JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2518.8 kcal B 88.6 g T 72.7 g W 395.6 g SFA 25.2 g Cukry 79.2 g Sól 5.8 g Błonnik 37.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Szarlotka 40.0g (GLU, JAJ, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2229.8 kcal B 47.8 g T 56.1 g W 405.0 g SFA 7.7 g Cukry 92.2 g Sól 4.8 g Błonnik 38.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g gruszka 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2026-01-02

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2123.3 kcal B 51.2 g T 54.8 g W 361.9 g SFA 18.1 g Cukry 119.1 g Sól 6.5 g Błonnik 21.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2522.4 kcal B 102.4 g T 63.3 g W 402.0 g SFA 24.7 g Cukry 141.5 g Sól 8.7 g Błonnik 35.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 150.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2267.8 kcal B 74.6 g T 59.5 g W 373.6 g SFA 23.0 g Cukry 64.4 g Sól 5.6 g Błonnik 42.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2283.2 kcal B 51.3 g T 46.3 g W 431.1 g SFA 7.4 g Cukry 89.0 g Sól 5.0 g Błonnik 47.7 g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g (GLU) Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 408.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2026-01-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2351.6 kcal B 57.5 g T 66.7 g W 388.9 g SFA 23.1 g Cukry 89.3 g Sól 6.4 g Błonnik 21.6 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 50.0g (MLE) Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2578.9 kcal B 107.9 g T 68.5 g W 399.6 g SFA 29.7 g Cukry 95.0 g Sól 6.7 g Błonnik 30.5 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2358.9 kcal B 89.4 g T 59.0 g W 385.0 g SFA 28.0 g Cukry 99.0 g Sól 5.5 g Błonnik 37.7 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2240.3 kcal B 53.3 g T 55.1 g W 402.2 g SFA 7.7 g Cukry 111.8 g Sól 4.5 g Błonnik 43.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	gruszka 150.00g;

DIETA

Niedziela 2026-01-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2065.0 kcal B 48.4 g T 53.8 g W 350.4 g SFA 16.8 g Cukry 64.0 g Sól 5.5 g Błonnik 19.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g) 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; poledwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2548.9 kcal B 125.2 g T 68.8 g W 369.1 g SFA 29.1 g Cukry 75.8 g Sól 5.9 g Błonnik 25.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2209.0 kcal B 79.6 g T 57.8 g W 366.4 g SFA 24.0 g Cukry 70.9 g Sól 4.5 g Błonnik 45.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g (SEL) Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2103.8 kcal B 49.2 g T 45.9 g W 399.3 g SFA 7.3 g Cukry 74.1 g Sól 4.2 g Błonnik 49.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g (SEL) Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Czwartek 2026-01-01

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1410.5 kcal B 60.5 g T 47.4 g W 193.4 g SFA 19.3 g Cukry 47.4 g Sól 2.7 g Błonnik 17.2 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/c 250.0g Salatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Szarlotka 40.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 200.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Deser jogurtowy z musem jabłkowo- dyniowym 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Słupki marchewki 40.0g Herbata z cytryną b/c 250.0g bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1486.1 kcal B 62.1 g T 49.8 g W 205.8 g SFA 19.5 g Cukry 45.8 g Sól 3.0 g Błonnik 19.5 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/c 300.0g Salatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Szarlotka 40.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Deser jogurtowy z musem jabłkowo- dyniowym 100.0g (MLE)	Słupki marchewki 50.0g Herbata z cytryną b/c 300.0g bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1983.0 kcal B 79.3 g T 68.5 g W 273.6 g SFA 28.2 g Cukry 66.8 g Sól 4.0 g Błonnik 25.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Szarlotka 40.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Deser jogurtowy z musem jabłkowo- dyniowym 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2486.8 kcal B 104.0 g T 72.3 g W 369.8 g SFA 29.9 g Cukry 69.7 g Sól 6.0 g Błonnik 32.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Szarlotka 40.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Deser jogurtowy z musem jabłkowo- dyniowym 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-01-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1396.5 kcal B 59.2 g T 43.3 g W 200.9 g SFA 17.9 g Cukry 63.0 g Sól 3.5 g Błonnik 16.8 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik 200.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1378.8 kcal B 57.5 g T 43.3 g W 198.9 g SFA 17.4 g Cukry 60.7 g Sól 3.5 g Błonnik 18.9 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 300.1g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1867.0 kcal B 75.0 g T 62.6 g W 262.7 g SFA 26.1 g Cukry 80.0 g Sól 4.7 g Błonnik 24.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2381.3 kcal B 98.8 g T 70.2 g W 354.8 g SFA 29.9 g Cukry 83.4 g Sól 8.0 g Błonnik 33.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 69.9g	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-03

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1467.9 kcal B 57.8 g T 50.7 g W 204.7 g SFA 20.7 g Cukry 59.2 g Sól 3.0 g Błonnik 16.0 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 30.0g (MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 29.12.25-04.01.26 Razem E: 1545.6 kcal B 59.7 g T 53.0 g W 218.3 g SFA 20.8 g Cukry 57.2 g Sól 3.4 g Błonnik 17.8 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 30.0g (MLE) Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2024.7 kcal B 73.6 g T 69.8 g W 289.0 g SFA 28.9 g Cukry 82.0 g Sól 4.3 g Błonnik 21.8 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 40.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2509.1 kcal B 93.4 g T 73.9 g W 385.3 g SFA 30.0 g Cukry 84.9 g Sól 6.5 g Błonnik 30.1 g	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 150.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Niedziela 2026-01-04

[illegible]

DIETA

Czwartek 2026-01-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2309.0 kcal B 94.4 g T 70.0 g W 341.0 g SFA 27.2 g Cukry 59.8 g Sól 5.9 g Błonnik 33.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Szarlotka 40.0g (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2510.1 kcal B 103.9 g T 72.8 g W 376.6 g SFA 28.1 g Cukry 61.5 g Sól 6.5 g Błonnik 35.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Szarlotka 40.0g (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2634.9 kcal B 106.3 g T 80.4 g W 389.5 g SFA 31.1 g Cukry 62.5 g Sól 6.8 g Błonnik 37.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Szarlotka 40.0g (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2634.9 kcal B 106.3 g T 80.4 g W 389.5 g SFA 31.1 g Cukry 62.5 g Sól 6.8 g Błonnik 37.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g (SEL) Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Szarlotka 40.0g (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2026-01-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2270.2 kcal B 92.8 g T 61.7 g W 352.1 g SFA 23.7 g Cukry 79.0 g Sól 9.3 g Błonnik 36.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2355.9 kcal B 97.9 g T 62.5 g W 366.3 g SFA 24.0 g Cukry 65.2 g Sól 10.2 g Błonnik 35.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2519.2 kcal B 99.3 g T 67.3 g W 397.0 g SFA 26.8 g Cukry 80.0 g Sól 10.2 g Błonnik 39.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2519.2 kcal B 99.3 g T 67.3 g W 397.0 g SFA 26.8 g Cukry 80.0 g Sól 10.2 g Błonnik 39.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2026-01-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2283.9 kcal B 88.9 g T 64.9 g W 352.9 g SFA 28.5 g Cukry 88.2 g Sól 6.0 g Błonnik 29.7 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopátka wieprzowa 30.00g; ogórek 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2471.8 kcal B 97.2 g T 67.7 g W 386.5 g SFA 29.4 g Cukry 88.9 g Sól 6.6 g Błonnik 31.9 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; łopátka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2576.0 kcal B 97.9 g T 70.1 g W 407.4 g SFA 30.7 g Cukry 101.6 g Sól 6.8 g Błonnik 34.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; łopátka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2576.0 kcal B 97.9 g T 70.1 g W 407.4 g SFA 30.7 g Cukry 101.6 g Sól 6.8 g Błonnik 34.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; łopátka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Niedziela 2026-01-04

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2271.2 kcal B 83.1 g T 61.2 g W 359.4 g SFA 23.9 g Cukry 75.8 g Sól 5.3 g Błonnik 30.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2426.4 kcal B 87.2 g T 62.1 g W 393.0 g SFA 24.1 g Cukry 76.3 g Sól 5.8 g Błonnik 32.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2498.3 kcal B 89.3 g T 62.8 g W 407.1 g SFA 24.2 g Cukry 76.2 g Sól 5.8 g Błonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 29.12.25-04.01.26 Razem E: 2498.3 kcal B 89.3 g T 62.8 g W 407.1 g SFA 24.2 g Cukry 76.2 g Sól 5.8 g Błonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)