

DIETA

Poniedziałek 2025-09-15

Poniedziałek 2025-09-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2289.3 kcal B 93.5 g T 67.3 g W 342.7 g SFA 26.9 g Cukry 65.7 g Sól 12.4 g Błonnik 30.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.09.2025 Razem E: 2258.7 kcal B 94.4 g T 63.6 g W 342.6 g SFA 26.3 g Cukry 65.5 g Sól 7.2 g Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, 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. 15-21.09.2025 Razem E: 2316.2 kcal B 94.3 g T 66.8 g W 348.2 g SFA 26.6 g Cukry 69.3 g Sól 6.2 g Błonnik 26.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) bułki wrocławskie 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary mielone 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika 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 15-21.09.2025 Razem E: 2194.1 kcal B 95.3 g T 56.0 g W 342.3 g SFA 22.5 g Cukry 65.7 g Sól 6.5 g Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Burak z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-09-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2196.4 kcal B 91.9 g T 62.4 g W 333.4 g SFA 26.6 g Cukry 50.8 g Sól 7.3 g Błonnik 33.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE) ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.09.2025 Razem E: 2221.9 kcal B 89.5 g T 59.3 g W 348.5 g SFA 24.8 g Cukry 95.9 g Sól 7.0 g Błonnik 32.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 15-21.09.2025 Razem E: 2195.9 kcal B 84.7 g T 61.3 g W 338.6 g SFA 26.0 g Cukry 96.5 g Sól 6.9 g Błonnik 24.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 15-21.09.2025 Razem E: 2154.3 kcal B 88.8 g T 52.9 g W 344.7 g SFA 22.4 g Cukry 94.9 g Sól 7.0 g Błonnik 28.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 200.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2025-09-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2296.9 kcal B 79.4 g T 59.5 g W 377.3 g SFA 20.6 g Cukry 88.2 g Sól 7.6 g Błonnik 38.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.09.2025 Razem E: 2409.7 kcal B 78.2 g T 59.2 g W 402.2 g SFA 20.7 g Cukry 102.5 g Sól 6.1 g Błonnik 28.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 15-21.09.2025 Razem E: 2372.9 kcal B 68.2 g T 60.0 g W 406.4 g SFA 24.1 g Cukry 115.5 g Sól 5.2 g Błonnik 23.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Pasta warzywna (lekkostrawna) 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 15-21.09.2025 Razem E: 2349.8 kcal B 77.8 g T 50.1 g W 405.2 g SFA 19.6 g Cukry 105.3 g Sól 6.0 g Błonnik 23.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Pasta warzywna (lekkostrawna) 99.9g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-09-18

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2229.1 kcal B 92.7 g T 69.8 g W 323.2 g SFA 26.6 g Cukry 50.7 g Sól 6.8 g Błonnik 30.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.09.2025 Razem E: 2286.5 kcal B 92.1 g T 70.2 g W 337.6 g SFA 26.6 g Cukry 65.9 g Sól 6.8 g Błonnik 31.7 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki z koperkiem 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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 15-21.09.2025 Razem E: 2261.2 kcal B 79.4 g T 70.3 g W 341.6 g SFA 26.5 g Cukry 68.7 g Sól 6.4 g Błonnik 26.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; łopatka wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki z koperkiem 50.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 15-21.09.2025 Razem E: 2135.4 kcal B 85.0 g T 56.7 g W 337.6 g SFA 22.6 g Cukry 66.4 g Sól 7.4 g Błonnik 31.8 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-09-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2254.0 kcal B 90.5 g T 52.7 g W 371.0 g SFA 22.5 g Cukry 119.5 g Sól 6.7 g Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (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 Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 130.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.09.2025 Razem E: 2366.4 kcal B 91.6 g T 49.5 g W 404.8 g SFA 22.1 g Cukry 149.0 g Sól 6.8 g Błonnik 33.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (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 Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 15-21.09.2025 Razem E: 2431.6 kcal B 94.6 g T 52.2 g W 408.9 g SFA 22.3 g Cukry 150.3 g Sól 6.6 g Błonnik 27.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw - mielony 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 15-21.09.2025 Razem E: 2324.7 kcal B 96.5 g T 40.9 g W 408.9 g SFA 17.9 g Cukry 142.9 g Sól 6.8 g Błonnik 34.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 399.9g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-09-20

Sobota 2025-09-20	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2348.3 kcal B 93.6 g T 76.9 g W 332.1 g SFA 30.6 g Cukry 47.2 g Sól 8.2 g Błonnik 27.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Salatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE) 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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.09.2025 Razem E: 2185.5 kcal B 80.8 g T 58.1 g W 346.2 g SFA 23.1 g Cukry 62.0 g Sól 6.5 g Błonnik 27.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g	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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 15-21.09.2025 Razem E: 2269.8 kcal B 79.7 g T 65.0 g W 352.0 g SFA 25.1 g Cukry 65.6 g Sól 6.2 g Błonnik 23.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g	Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 15-21.09.2025 Razem E: 2141.0 kcal B 80.8 g T 53.2 g W 346.1 g SFA 20.9 g Cukry 62.0 g Sól 6.5 g Błonnik 27.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-09-21

Niedziela 2025-09-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2483.7 kcal B 102.3 g T 89.2 g W 337.8 g SFA 34.6 g Cukry 107.0 g Sól 5.5 g Błonnik 40.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 200.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 15-21.09.2025 Razem E: 2188.7 kcal B 99.0 g T 59.4 g W 327.8 g SFA 25.7 g Cukry 75.6 g Sól 5.2 g Błonnik 27.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, 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 z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 15-21.09.2025 Razem E: 2224.5 kcal B 101.5 g T 54.7 g W 344.3 g SFA 23.4 g Cukry 91.2 g Sól 5.1 g Błonnik 25.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona - mielona 100.0g Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 15-21.09.2025 Razem E: 2232.3 kcal B 100.3 g T 56.3 g W 344.1 g SFA 22.9 g Cukry 86.1 g Sól 5.3 g Błonnik 26.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-09-15

	śniadanie	II sniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.09.2025 Razem E: 2121.0 kcal B 94.7 g T 73.2 g W 296.8 g SFA 29.7 g Cukry 55.1 g Sól 7.6 g Błonnik 51.7 g	Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) 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; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 15-21.09.2025 Razem E: 2327.9 kcal B 101.2 g T 111.5 g W 242.4 g SFA 47.4 g Cukry 83.9 g Sól 4.2 g Błonnik 25.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.09.2025 Razem E: 2337.4 kcal B 94.6 g T 65.0 g W 359.2 g SFA 27.6 g Cukry 97.6 g Sól 7.1 g Błonnik 33.8 g	Burak z pieca 100.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 27.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 180.0g	mus jabłkowy 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 15-21.09.2025 Razem E: 2262.6 kcal B 98.8 g T 65.3 g W 333.9 g SFA 27.7 g Cukry 78.8 g Sól 6.8 g Błonnik 30.2 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 200.0g	mus jabłkowy 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-09-16

	śniadanie	II sniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.09.2025 Razem E: 2061.8 kcal B 97.7 g T 66.6 g W 287.4 g SFA 27.0 g Cukry 51.3 g Sól 6.9 g Błonnik 46.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 150.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE) pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Salatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 15-21.09.2025 Razem E: 2258.6 kcal B 98.9 g T 110.1 g W 230.7 g SFA 46.7 g Cukry 78.4 g Sól 4.1 g Błonnik 24.3 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.09.2025 Razem E: 2123.3 kcal B 90.0 g T 58.3 g W 323.3 g SFA 24.1 g Cukry 78.1 g Sól 7.1 g Błonnik 30.8 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 15-21.09.2025 Razem E: 1915.1 kcal B 90.4 g T 56.7 g W 273.6 g SFA 25.3 g Cukry 48.1 g Sól 6.8 g Błonnik 27.9 g	Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-09-17

	śniadanie	II sniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.09.2025 Razem E: 2122.4 kcal B 71.0 g T 69.6 g W 328.6 g SFA 23.2 g Cukry 47.0 g Sól 7.5 g Błonnik 55.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka barminta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNĄ 15-21.09.2025 Razem E: 2250.8 kcal B 100.3 g T 109.2 g W 226.1 g SFA 46.4 g Cukry 80.2 g Sól 3.2 g Błonnik 18.0 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 jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.09.2025 Razem E: 2327.9 kcal B 72.6 g T 60.2 g W 392.4 g SFA 25.3 g Cukry 120.9 g Sól 6.3 g Błonnik 31.9 g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Dynia z pieca 130.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka barminta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Marchew z pieca 100.0g Pasta warzywna (lekkostrawna) 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 15-21.09.2025 Razem E: 2198.0 kcal B 68.0 g T 53.6 g W 377.2 g SFA 24.5 g Cukry 115.5 g Sól 6.0 g Błonnik 26.9 g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka barminta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta warzywna (lekkostrawna) 60.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-09-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.09.2025 Razem E: 2232.4 kcal B 98.6 g T 75.3 g W 315.5 g SFA 30.0 g Cukry 66.3 g Sól 7.3 g Błonnik 50.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek ze szczypiorkiem 50.0g (MLE) Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 15-21.09.2025 Razem E: 2253.9 kcal B 102.3 g T 113.8 g W 216.4 g SFA 47.2 g Cukry 78.1 g Sól 2.6 g Błonnik 22.4 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.09.2025 Razem E: 2282.5 kcal B 88.4 g T 63.1 g W 356.0 g SFA 26.0 g Cukry 84.6 g Sól 7.7 g Błonnik 32.3 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; łożatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Pasta z pieczonych buraków 50.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 15-21.09.2025 Razem E: 2363.6 kcal B 96.8 g T 69.7 g W 353.6 g SFA 27.5 g Cukry 98.9 g Sól 7.7 g Błonnik 32.6 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; łożatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; pomidor bez skóry 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-09-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.09.2025 Razem E: 2016.7 kcal B 90.0 g T 60.5 g W 302.8 g SFA 24.8 g Cukry 62.9 g Sól 6.5 g Błonnik 49.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 59.9g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.0g ziemniaki 180.00g; śliwki 2 szt 100.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 15-21.09.2025 Razem E: 2311.3 kcal B 101.1 g T 111.5 g W 239.9 g SFA 47.1 g Cukry 84.1 g Sól 4.2 g Błonnik 28.1 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynny S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik niezabielany płynny S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynny S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.09.2025 Razem E: 2093.7 kcal B 88.9 g T 51.6 g W 334.4 g SFA 21.8 g Cukry 85.1 g Sól 6.5 g Błonnik 33.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Marchew z pieca 200.0g Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 15-21.09.2025 Razem E: 2045.6 kcal B 89.1 g T 51.9 g W 322.1 g SFA 21.6 g Cukry 81.7 g Sól 5.9 g Błonnik 36.1 g	Pasta z pieczonego selera 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Sobota 2025-09-20	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.09.2025 Razem E: 2133.5 kcal B 86.8 g T 73.3 g W 305.9 g SFA 27.1 g Cukry 54.8 g Sól 9.0 g Błonnik 52.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i papryki 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 15-21.09.2025 Razem E: 2233.6 kcal B 98.2 g T 108.1 g W 222.5 g SFA 46.1 g Cukry 76.9 g Sól 2.5 g Błonnik 15.8 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 wiosenna z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa wiosenna z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa wiosenna z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.09.2025 Razem E: 2289.7 kcal B 86.3 g T 62.8 g W 358.1 g SFA 26.0 g Cukry 93.2 g Sól 7.5 g Błonnik 30.8 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 15-21.09.2025 Razem E: 2307.0 kcal B 87.3 g T 63.4 g W 360.7 g SFA 26.0 g Cukry 92.5 g Sól 7.5 g Błonnik 32.0 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 130.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-09-21	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 15-21.09.2025 Razem E: 2077.0 kcal B 99.4 g T 66.9 g W 291.5 g SFA 28.0 g Cukry 64.6 g Sól 6.6 g Błonnik 47.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem brązowym 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNĄ 15-21.09.2025 Razem E: 2264.3 kcal B 99.7 g T 108.8 g W 231.3 g SFA 46.4 g Cukry 79.9 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 jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 15-21.09.2025 Razem E: 2169.8 kcal B 98.4 g T 57.3 g W 329.0 g SFA 23.9 g Cukry 86.9 g Sól 6.3 g Błonnik 31.1 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 104.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 15-21.09.2025 Razem E: 2096.0 kcal B 104.6 g T 51.6 g W 316.8 g SFA 23.1 g Cukry 83.8 g Sól 6.2 g Błonnik 30.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-09-15

Poniedziałek 2025-09-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2235.4 kcal B 73.1 g T 75.8 g W 321.9 g SFA 27.7 g Cukry 68.4 g Sól 12.9 g Błonnik 18.7 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese b/g 160.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2145.0 kcal B 91.5 g T 50.4 g W 348.0 g SFA 11.2 g Cukry 52.0 g Sól 5.5 g Błonnik 28.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2331.0 kcal B 67.0 g T 78.2 g W 350.4 g SFA 13.3 g Cukry 77.1 g Sól 6.0 g Błonnik 24.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese b/g 160.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; 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 15-21.09.2025 Razem E: 2394.8 kcal B 100.4 g T 73.7 g W 352.2 g SFA 25.4 g Cukry 67.7 g Sól 1.4 g Błonnik 33.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Burak z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-09-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2101.2 kcal B 74.8 g T 67.8 g W 306.1 g SFA 22.4 g Cukry 65.1 g Sól 6.0 g Błonnik 23.2 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 220.00g;	Salátka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 70.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; filet z kurczaka, gotowany 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP. BEZMLECZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2015.1 kcal B 73.3 g T 48.7 g W 338.2 g SFA 9.2 g Cukry 65.6 g Sól 5.1 g Błonnik 37.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g 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 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2213.9 kcal B 67.6 g T 58.1 g W 365.5 g SFA 10.0 g Cukry 116.0 g Sól 4.3 g Błonnik 29.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 550.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2284.7 kcal B 97.2 g T 58.5 g W 357.2 g SFA 21.9 g Cukry 97.5 g Sól 1.5 g Błonnik 32.6 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g ziemniaki 180.00g;	Salátka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Šroda 2025-09-17

Sroda 2025-09-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posilek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 15-21.09.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata maslowa 20.00g; maslo ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) jablko prazone z cynamonem 200.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami slonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata maslowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tluszczu 150.00g; wafle ryzowe naturalne 20.00g; (MLE)
Razem E: 2286.3 kcal B 58.7 g T 69.4 g W 364.5 g SFA 23.3 g Cukry 101.3 g Sól 6.4 g Blonnik 17.4 g				
DIETA SP. BEZMLECZNA 15-21.09.2025	Kasza kukurydziana na napoju roslinnym ryzowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszaný pszenno-zytmi 100.00g; ogorek kiszony 80.00g; salata maslowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Kotlet z bialej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.1g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Surówka z marchewki i jabłka 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami slonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszaný pszenno-zytmi 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata maslowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryzowe naturalne 20.00g;
Razem E: 2295.4 kcal B 51.7 g T 59.5 g W 406.1 g SFA 8.2 g Cukry 76.7 g Sól 5.6 g Blonnik 39.5 g				
DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.09.2025	Kasza kukurydziana na napoju roslinnym ryzowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata maslowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 150.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami slonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata maslowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryzowe naturalne 20.00g;
Razem E: 2285.6 kcal B 36.2 g T 61.3 g W 408.6 g SFA 8.4 g Cukry 91.1 g Sól 4.4 g Blonnik 33.6 g				
DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.09.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata maslowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) jablko prazone z cynamonem 200.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami slonecznika 99.9g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata maslowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tluszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2418.0 kcal B 81.6 g T 62.4 g W 402.3 g SFA 23.4 g Cukry 112.7 g Sól 1.5 g Blonnik 29.3 g				

DIETA

Czwartek 2025-09-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2331.7 kcal B 87.8 g T 80.0 g W 318.7 g SFA 29.0 g Cukry 58.5 g Sól 6.0 g Błonnik 15.2 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160.1g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2198.2 kcal B 87.3 g T 56.6 g W 350.4 g SFA 11.9 g Cukry 56.7 g Sól 5.6 g Błonnik 29.6 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2184.1 kcal B 73.1 g T 57.4 g W 348.2 g SFA 9.7 g Cukry 77.1 g Sól 5.9 g Błonnik 17.4 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2310.0 kcal B 103.2 g T 68.3 g W 336.8 g SFA 26.1 g Cukry 65.8 g Sól 1.5 g Błonnik 31.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-09-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2187.3 kcal B 72.5 g T 56.5 g W 353.8 g SFA 22.2 g Cukry 122.4 g Sól 5.7 g Błonnik 19.8 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym bg 160.0g (JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 220.00g; śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2085.0 kcal B 73.0 g T 36.0 g W 383.8 g SFA 7.1 g Cukry 116.6 g Sól 5.4 g Błonnik 31.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2253.7 kcal B 57.3 g T 43.8 g W 415.7 g SFA 8.0 g Cukry 153.0 g Sól 4.1 g Błonnik 24.4 g	Ryż 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 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 99.9g ziemniaki 200.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2386.8 kcal B 88.7 g T 49.0 g W 414.6 g SFA 22.3 g Cukry 149.6 g Sól 1.3 g Błonnik 32.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-09-20	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2342.3 kcal B 75.0 g T 86.8 g W 317.7 g SFA 31.2 g Cukry 52.9 g Sól 8.4 g Błonnik 17.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Salátka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2122.8 kcal B 83.7 g T 48.5 g W 351.2 g SFA 9.5 g Cukry 54.5 g Sól 6.1 g Błonnik 28.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalańior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; fileć z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2226.1 kcal B 69.6 g T 60.9 g W 353.7 g SFA 11.1 g Cukry 74.1 g Sól 6.2 g Błonnik 18.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; fileć z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2331.7 kcal B 101.7 g T 66.3 g W 344.9 g SFA 25.8 g Cukry 62.0 g Sól 1.5 g Błonnik 27.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; fileć z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-09-21

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2118.7 kcal B 78.1 g T 65.0 g W 310.8 g SFA 22.9 g Cukry 78.2 g Sól 5.1 g Błonnik 20.0 g	Kasza jaglana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bارتnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100.0g Surówka meksykańska 200.0g (JAJ) ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2074.0 kcal B 78.6 g T 44.2 g W 356.6 g SFA 9.4 g Cukry 88.0 g Sól 5.2 g Błonnik 34.4 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bارتnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 15-21.09.2025 Razem E: 2099.7 kcal B 76.0 g T 46.7 g W 352.5 g SFA 8.4 g Cukry 95.4 g Sól 4.5 g Błonnik 27.3 g	Kasza jaglana 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 z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 104.0g Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 250.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2182.9 kcal B 104.4 g T 55.5 g W 330.2 g SFA 23.8 g Cukry 71.8 g Sól 1.5 g Błonnik 28.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 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 z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-09-15

Poniedziałek 2025-09-15	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2181.7 kcal B 58.2 g T 67.6 g W 341.8 g SFA 22.3 g Cukry 73.3 g Sól 7.0 g Błonnik 19.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, 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 15-21.09.2025 Razem E: 2523.5 kcal B 119.2 g T 72.8 g W 363.8 g SFA 30.6 g Cukry 83.1 g Sól 13.5 g Błonnik 32.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 100.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese (120g) 200.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, 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 15-21.09.2025 Razem E: 2256.9 kcal B 79.5 g T 66.7 g W 355.9 g SFA 22.7 g Cukry 65.0 g Sól 6.6 g Błonnik 40.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 150.00g; 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 15-21.09.2025 Razem E: 2121.3 kcal B 52.2 g T 55.0 g W 376.3 g SFA 7.6 g Cukry 75.9 g Sól 5.1 g Błonnik 39.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2025-09-16

Wtorek 2025-09-16	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2127.3 kcal B 56.7 g T 53.7 g W 361.0 g SFA 17.5 g Cukry 112.3 g Sól 6.5 g Błonnik 22.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 399.9g (SEL) Cukinia z pieca 200.0g Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2459.4 kcal B 108.1 g T 67.2 g W 371.6 g SFA 28.0 g Cukry 113.1 g Sól 9.1 g Błonnik 33.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 80.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 90.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2163.4 kcal B 60.5 g T 68.0 g W 346.1 g SFA 22.7 g Cukry 52.9 g Sól 5.6 g Błonnik 41.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.0g (GLU, SO2) Cukinia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2070.9 kcal B 47.6 g T 56.2 g W 362.5 g SFA 7.7 g Cukry 66.2 g Sól 4.7 g Błonnik 41.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.9g (GLU, SO2) Cukinia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-09-17

Sroda 2025-09-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2315.1 kcal B 37.2 g T 62.7 g W 411.0 g SFA 18.3 g Cukry 129.7 g Sól 4.8 g Błonnik 23.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2670.5 kcal B 100.1 g T 69.6 g W 430.6 g SFA 27.7 g Cukry 131.5 g Sól 5.1 g Błonnik 29.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2305.5 kcal B 65.3 g T 64.5 g W 391.1 g SFA 22.6 g Cukry 101.5 g Sól 6.4 g Błonnik 40.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2129.7 kcal B 46.5 g T 52.2 g W 392.4 g SFA 7.4 g Cukry 72.7 g Sól 5.7 g Błonnik 52.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Czwartek 2025-09-18

Czwartek 2025-09-18	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2180.8 kcal B 49.2 g T 67.1 g W 351.9 g SFA 21.5 g Cukry 78.8 g Sól 7.6 g Błonnik 21.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (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)	chleb bezglutenowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2477.3 kcal B 105.3 g T 76.1 g W 359.1 g SFA 29.2 g Cukry 83.2 g Sól 7.3 g Błonnik 32.5 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 110.0g (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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2204.7 kcal B 72.8 g T 70.8 g W 335.1 g SFA 25.8 g Cukry 63.7 g Sól 4.8 g Błonnik 40.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g ziemniaki 180.00g;	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2162.6 kcal B 50.3 g T 61.6 g W 368.3 g SFA 8.4 g Cukry 87.3 g Sól 4.9 g Błonnik 40.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g (GLU) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 200.00g;	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2025-09-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2331.9 kcal B 56.9 g T 48.1 g W 425.9 g SFA 16.8 g Cukry 160.5 g Sól 5.6 g Błonnik 23.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 399.9g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2584.0 kcal B 109.0 g T 55.4 g W 428.7 g SFA 25.4 g Cukry 169.9 g Sól 7.7 g Błonnik 34.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 120.0g (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 Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 80.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2179.5 kcal B 74.7 g T 57.2 g W 362.2 g SFA 22.7 g Cukry 76.2 g Sól 5.8 g Błonnik 40.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2160.4 kcal B 51.7 g T 45.3 g W 409.3 g SFA 7.6 g Cukry 76.7 g Sól 4.7 g Błonnik 45.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z pieczonego selera 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g (GLU, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 250.00g; śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; hummus, gotowy 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-09-20

Sobota 2025-09-20	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2183.4 kcal B 50.4 g T 63.5 g W 355.0 g SFA 20.4 g Cukry 74.3 g Sól 6.8 g Błonnik 18.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2410.9 kcal B 99.9 g T 65.5 g W 366.0 g SFA 26.3 g Cukry 79.1 g Sól 8.2 g Błonnik 28.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g (120g) 220.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2313.3 kcal B 79.6 g T 76.8 g W 344.2 g SFA 27.4 g Cukry 50.4 g Sól 6.8 g Błonnik 30.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2135.0 kcal B 51.9 g T 57.6 g W 373.4 g SFA 7.7 g Cukry 75.5 g Sól 5.0 g Błonnik 35.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.4g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Koktajl brzoskwinowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Niedziela 2025-09-21

Niedziela 2025-09-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2070.3 kcal B 55.0 g T 54.5 g W 348.4 g SFA 18.7 g Cukry 97.6 g Sól 5.2 g Błonnik 26.0 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 80.00g; mus jablkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 15-21.09.2025 Razem E: 2424.4 kcal B 112.6 g T 65.9 g W 360.0 g SFA 28.7 g Cukry 101.2 g Sól 6.1 g Błonnik 30.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca (90g) 120.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtusty 120.00g; mus jablkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2244.6 kcal B 85.8 g T 67.7 g W 349.7 g SFA 24.8 g Cukry 100.7 g Sól 4.7 g Błonnik 49.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g (SOJ, GOR) Marchew z pieca 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; mus jablkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 15-21.09.2025 Razem E: 2198.1 kcal B 58.8 g T 64.4 g W 376.3 g SFA 9.7 g Cukry 93.3 g Sól 5.2 g Błonnik 57.6 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie curry z warzywami 170.0g (SOJ, GOR) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 250.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; hummus, gotowy 80.00g; mus jablkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-09-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2321.5 kcal B 100.6 g T 68.1 g W 343.7 g SFA 28.7 g Cukry 77.8 g Sól 7.7 g Błonnik 35.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2478.3 kcal B 105.0 g T 69.1 g W 377.2 g SFA 28.9 g Cukry 78.3 g Sól 8.2 g Błonnik 37.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2605.1 kcal B 110.3 g T 71.7 g W 398.3 g SFA 30.0 g Cukry 82.0 g Sól 8.7 g Błonnik 38.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 200.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 200.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 15-21.09.2025 Razem E: 2605.1 kcal B 110.3 g T 71.7 g W 398.3 g SFA 30.0 g Cukry 82.0 g Sól 8.7 g Błonnik 38.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 200.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 200.0g (MLE) jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-09-16

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2192.3 kcal B 98.0 g T 64.6 g W 322.1 g SFA 27.0 g Cukry 62.0 g Sól 7.1 g Błonnik 35.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 30.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 160.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2376.3 kcal B 103.9 g T 66.1 g W 360.4 g SFA 27.6 g Cukry 65.7 g Sól 7.7 g Błonnik 38.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 30.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2525.4 kcal B 109.4 g T 69.1 g W 386.8 g SFA 28.2 g Cukry 69.7 g Sól 8.2 g Błonnik 40.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE) biszkopty 18.00g; (GLU, JAJ)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 15-21.09.2025 Razem E: 2525.4 kcal B 109.4 g T 69.1 g W 386.8 g SFA 28.2 g Cukry 69.7 g Sól 8.2 g Błonnik 40.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g (JAJ, MLE) ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g Dynia z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE) biszkopty 18.00g; (GLU, JAJ)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 70.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2025-09-17

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2408.7 kcal B 88.5 g T 64.3 g W 378.9 g SFA 22.6 g Cukry 93.7 g Sól 7.4 g Błonnik 25.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2535.7 kcal B 92.0 g T 65.1 g W 406.3 g SFA 22.8 g Cukry 94.2 g Sól 8.0 g Błonnik 27.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2580.8 kcal B 95.0 g T 66.4 g W 411.8 g SFA 23.3 g Cukry 95.5 g Sól 8.1 g Błonnik 28.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 15-21.09.2025 Razem E: 2580.8 kcal B 95.0 g T 66.4 g W 411.8 g SFA 23.3 g Cukry 95.5 g Sól 8.1 g Błonnik 28.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200.0g pierogi z serem 240.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-09-18

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2402.5 kcal B 102.3 g T 73.0 g W 352.8 g SFA 28.5 g Cukry 84.8 g Sól 7.1 g Błonnik 37.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek ze szczypiorkiem 30.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2557.0 kcal B 106.3 g T 74.1 g W 386.2 g SFA 28.6 g Cukry 85.3 g Sól 7.6 g Błonnik 39.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek ze szczypiorkiem 30.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2658.6 kcal B 111.4 g T 75.5 g W 403.9 g SFA 29.2 g Cukry 86.3 g Sól 7.9 g Błonnik 40.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek ze szczypiorkiem 50.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 15-21.09.2025 Razem E: 2658.6 kcal B 111.4 g T 75.5 g W 403.9 g SFA 29.2 g Cukry 86.3 g Sól 7.9 g Błonnik 40.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek ze szczypiorkiem 50.0g (MLE) Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-09-19	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2255.2 kcal B 91.1 g T 51.0 g W 376.9 g SFA 21.9 g Cukry 125.7 g Sól 6.7 g Błonnik 38.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.1g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g Marchew z pieca 60.0g ziemniaki 160.00g;	śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2548.1 kcal B 99.4 g T 58.1 g W 427.2 g SFA 24.6 g Cukry 131.2 g Sól 7.5 g Błonnik 40.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g Marchew z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	śliwki 2 szt 100.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2634.0 kcal B 101.7 g T 59.7 g W 443.6 g SFA 24.7 g Cukry 132.4 g Sól 7.7 g Błonnik 42.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g Marchew z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	śliwki 2 szt 100.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 15-21.09.2025 Razem E: 2634.0 kcal B 101.7 g T 59.7 g W 443.6 g SFA 24.7 g Cukry 132.4 g Sól 7.7 g Błonnik 42.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g Marchew z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	śliwki 2 szt 100.00g; ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-09-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2252.8 kcal B 92.2 g T 61.8 g W 344.2 g SFA 25.1 g Cukry 65.7 g Sól 7.1 g Błonnik 29.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 60.0g Dynia z pieca 130.0g	Koktajl brzoskwinowy 200.1g (MLE)	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2408.0 kcal B 96.3 g T 62.7 g W 377.9 g SFA 25.3 g Cukry 66.2 g Sól 7.7 g Błonnik 31.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Dynia z pieca 130.0g	Koktajl brzoskwinowy 200.1g (MLE)	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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2575.0 kcal B 101.3 g T 66.1 g W 407.6 g SFA 25.8 g Cukry 74.4 g Sól 8.4 g Błonnik 32.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Dynia z pieca 130.0g	Koktajl brzoskwinowy 200.1g (MLE) herbatniki 24.00g; (GLU, SOJ, MLE)	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)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 15-21.09.2025 Razem E: 2575.0 kcal B 101.3 g T 66.1 g W 407.6 g SFA 25.8 g Cukry 74.4 g Sól 8.4 g Błonnik 32.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią bm 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Dynia z pieca 130.0g	Koktajl brzoskwinowy 200.1g (MLE) herbatniki 24.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka barwnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-09-21	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2347.5 kcal B 107.0 g T 62.8 g W 354.0 g SFA 27.4 g Cukry 93.4 g Sól 6.0 g Błonnik 32.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 160.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2561.6 kcal B 112.9 g T 68.5 g W 389.5 g SFA 30.8 g Cukry 98.2 g Sól 6.6 g Błonnik 34.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 15-21.09.2025 Razem E: 2635.1 kcal B 115.6 g T 69.2 g W 404.0 g SFA 30.9 g Cukry 98.6 g Sól 7.0 g Błonnik 35.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 200.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 15-21.09.2025 Razem E: 2635.1 kcal B 115.6 g T 69.2 g W 404.0 g SFA 30.9 g Cukry 98.6 g Sól 7.0 g Błonnik 35.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Szpinak z pieca 130.0g Marchew z pieca 70.0g ziemniaki 200.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE) chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-09-15

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 15-21.09.2025 Razem E: 1405.3 kcal B 60.8 g T 48.9 g W 189.2 g SFA 19.6 g Cukry 56.5 g Sól 5.8 g Błonnik 17.2 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa 200.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 129.9g (GLU, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 150.0g (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; szynka barznika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 15-21.09.2025 Razem E: 1458.5 kcal B 62.3 g T 50.3 g W 198.7 g SFA 19.5 g Cukry 54.9 g Sól 7.5 g Błonnik 19.4 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa 300.1g (MLE, SEL) Sos bolognese 129.9g (GLU, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka barznika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 15-21.09.2025 Razem E: 1935.2 kcal B 78.8 g T 68.4 g W 263.5 g SFA 27.9 g Cukry 75.8 g Sól 10.0 g Błonnik 24.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z oliwkami 40.0g (MLE) papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.1g (MLE, SEL) Sos bolognese 150.0g (GLU, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka barznika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 15-21.09.2025 Razem E: 2320.5 kcal B 97.8 g T 72.0 g W 335.5 g SFA 29.4 g Cukry 80.9 g Sól 12.0 g Błonnik 30.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g (MLE, SEL) Sos bolognese 160.0g (GLU, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-09-16

Wtorek 2025-09-16	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 15-21.09.2025	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR) Razem E: 1482.1 kcal B 70.2 g T 45.3 g W 210.4 g SFA 19.4 g Cukry 66.1 g Sól 3.9 g Błonnik 21.1 g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.1g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z ryżem 200.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE) ziemniaki 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 20.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 15-21.09.2025	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR) Razem E: 1463.2 kcal B 68.6 g T 45.2 g W 208.2 g SFA 18.9 g Cukry 63.5 g Sól 4.0 g Błonnik 22.8 g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.1g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 300.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g (GLU, MLE) ziemniaki 120.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 15-21.09.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR) Razem E: 1954.0 kcal B 86.1 g T 63.0 g W 275.9 g SFA 27.4 g Cukry 81.3 g Sól 5.5 g Błonnik 27.6 g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g (GLU, MLE) ziemniaki 140.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; pomidory, czerwone 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 15-21.09.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR) Razem E: 2301.2 kcal B 97.6 g T 65.0 g W 351.2 g SFA 28.2 g Cukry 87.9 g Sól 7.0 g Błonnik 37.4 g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g (GLU, MLE) ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g (GLU, RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 70.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2025-09-17

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 15-21.09.2025 Razem E: 1459.6 kcal B 62.1 g T 36.8 g W 225.3 g SFA 14.8 g Cukry 64.6 g Sól 3.8 g Błonnik 12.3 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 200.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 99.9g pierogi z serem 150.00g;	śliwki 2 szt 100.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 15-21.09.2025 Razem E: 1472.6 kcal B 63.2 g T 37.1 g W 227.0 g SFA 14.2 g Cukry 61.8 g Sól 4.1 g Błonnik 13.5 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 300.1g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 99.9g pierogi z serem 180.00g;	śliwki 2 szt 100.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 15-21.09.2025 Razem E: 1877.7 kcal B 75.1 g T 52.6 g W 283.0 g SFA 21.9 g Cukry 79.4 g Sól 5.3 g Błonnik 16.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 100.0g pierogi z serem 180.00g;	śliwki 2 szt 100.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 15-21.09.2025 Razem E: 2360.0 kcal B 91.8 g T 62.6 g W 368.2 g SFA 22.5 g Cukry 88.9 g Sól 7.1 g Błonnik 24.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g pierogi z serem 240.00g;	śliwki 2 szt 100.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-09-18

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 15-21.09.2025 Razem E: 1590.9 kcal B 60.4 g T 61.7 g W 207.7 g SFA 27.3 g Cukry 57.3 g Sól 3.2 g Błonnik 17.5 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	morele 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa brokułowa 200.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	Góralki mleczne 45.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 15-21.09.2025 Razem E: 1581.9 kcal B 60.3 g T 62.5 g W 204.6 g SFA 27.0 g Cukry 55.0 g Sól 3.4 g Błonnik 19.5 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	morele 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 300.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Buraczki na ciepło 100.0g	Góralki mleczne 45.00g;	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 15-21.09.2025 Razem E: 2033.7 kcal B 74.2 g T 79.7 g W 267.5 g SFA 35.0 g Cukry 75.7 g Sól 4.2 g Błonnik 24.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	morele 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.1g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 149.8g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.0g	Góralki mleczne 45.00g;	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 15-21.09.2025 Razem E: 2420.6 kcal B 93.7 g T 86.0 g W 333.4 g SFA 36.7 g Cukry 76.1 g Sól 6.4 g Błonnik 30.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	morele 2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Buraczki na ciepło 130.1g	Góralki mleczne 45.00g;	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-09-19	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 15-21.09.2025	Platki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik 200.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	śliwki 2 szt 100.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 15-21.09.2025	Platki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 300.1g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	śliwki 2 szt 100.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 15-21.09.2025	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 40.0g (MLE) dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 150.1g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 15-21.09.2025	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g (GLU, SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka wiejska 150.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	śliwki 2 szt 100.00g;	chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 1441.3 kcal B 61.6 g T 38.4 g W 222.4 g SFA 15.9 g Cukry 74.9 g Sól 3.5 g Błonnik 19.7 g	Razem E: 1438.8 kcal B 59.9 g T 38.5 g W 224.2 g SFA 15.4 g Cukry 78.4 g Sól 3.5 g Błonnik 21.7 g					

DIETA

Sobota 2025-09-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 15-21.09.2025	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	mandarynki 2 szt 140.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa wiosenna z cukinią 200.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 15-21.09.2025	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	mandarynki 2 szt 140.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią 300.1g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g (JAJ, GOR)	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 15-21.09.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mandarynki 2 szt 140.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 150.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 15-21.09.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mandarynki 2 szt 140.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa wiosenna z cukinią 400.0g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
Razem E: 1446.9 kcal B 60.3 g T 49.2 g W 198.3 g SFA 20.6 g Cukry 54.0 g Sól 4.1 g Błonnik 16.0 g						
Razem E: 1438.7 kcal B 59.9 g T 49.5 g W 196.3 g SFA 20.2 g Cukry 51.7 g Sól 4.2 g Błonnik 17.1 g						
Razem E: 1890.5 kcal B 73.3 g T 66.2 g W 259.6 g SFA 28.1 g Cukry 71.3 g Sól 5.2 g Błonnik 20.7 g						
Razem E: 2310.9 kcal B 93.9 g T 74.5 g W 327.6 g SFA 31.7 g Cukry 72.2 g Sól 7.4 g Błonnik 26.6 g						

DIETA

Niedziela 2025-09-21	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 15-21.09.2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 200.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) ziemniaki 100.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 15-21.09.2025	Kasza manna 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; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 300.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 80.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ) ziemniaki 120.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 15-21.09.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) ziemniaki 140.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 15-21.09.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i ryżem 400.0g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100.0g (GLU, JAJ) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)