

DIETA

Poniedziałek 2025-09-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2150.0 kcal B 80.5 g T 65.4 g W 324.9 g SFA 23.1 g Cukry 58.8 g Sól 7.0 g Błonnik 34.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2210.6 kcal B 80.1 g T 65.9 g W 340.2 g SFA 23.1 g Cukry 73.3 g Sól 6.9 g Błonnik 36.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.09-05.10.2025 Razem E: 2246.6 kcal B 81.8 g T 68.9 g W 337.0 g SFA 25.8 g Cukry 73.5 g Sól 7.4 g Błonnik 28.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; łopatką wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.09-05.10.2025 Razem E: 2135.9 kcal B 83.0 g T 58.8 g W 332.3 g SFA 21.7 g Cukry 70.7 g Sól 7.7 g Błonnik 33.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-09-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2165.5 kcal B 81.0 g T 63.6 g W 335.5 g SFA 24.4 g Cukry 55.0 g Sól 8.5 g Błonnik 34.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2221.2 kcal B 80.9 g T 59.5 g W 358.6 g SFA 24.0 g Cukry 74.6 g Sól 6.1 g Błonnik 34.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 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 zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.09-05.10.2025 Razem E: 2311.8 kcal B 79.7 g T 64.9 g W 368.4 g SFA 25.5 g Cukry 82.2 g Sól 5.9 g Błonnik 30.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartenika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami - mielony 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.09-05.10.2025 Razem E: 2182.3 kcal B 80.8 g T 55.2 g W 358.5 g SFA 21.7 g Cukry 74.6 g Sól 6.1 g Błonnik 34.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 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 zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-01

Środa 2025-10-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2246.8 kcal B 85.6 g T 56.0 g W 373.2 g SFA 24.7 g Cukry 92.8 g Sól 5.6 g Błonnik 40.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2340.5 kcal B 84.2 g T 55.0 g W 392.4 g SFA 24.7 g Cukry 102.9 g Sól 5.4 g Błonnik 25.3 g	Gruszka pieczona 150.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.09-05.10.2025 Razem E: 2338.3 kcal B 83.5 g T 53.8 g W 394.9 g SFA 24.0 g Cukry 103.2 g Sól 5.2 g Błonnik 21.7 g	Gruszka pieczona 150.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 99.2g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.09-05.10.2025 Razem E: 2345.2 kcal B 87.7 g T 51.7 g W 396.1 g SFA 22.3 g Cukry 103.6 g Sól 5.3 g Błonnik 22.3 g	Gruszka pieczona 150.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 99.2g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2278.2 kcal B 84.4 g T 64.2 g W 357.6 g SFA 25.2 g Cukry 54.1 g Sól 7.2 g Błonnik 31.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 29.09-05.10.2025 Razem E: 2458.1 kcal B 83.4 g T 60.4 g W 412.1 g SFA 24.7 g Cukry 124.2 g Sól 5.7 g Błonnik 33.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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. 29.09-05.10.2025 Razem E: 2522.6 kcal B 82.1 g T 65.2 g W 416.4 g SFA 26.5 g Cukry 126.4 g Sól 5.4 g Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.09-05.10.2025 Razem E: 2402.9 kcal B 83.5 g T 54.1 g W 412.4 g SFA 22.4 g Cukry 124.2 g Sól 5.7 g Błonnik 33.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 129.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-10-03

Piątek 2025-10-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2308.9 kcal B 93.4 g T 74.6 g W 331.1 g SFA 25.8 g Cukry 53.0 g Sól 11.2 g Błonnik 30.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 200.1g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g (GLU, MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2260.5 kcal B 92.9 g T 65.0 g W 342.2 g SFA 25.2 g Cukry 74.0 g Sól 6.8 g Błonnik 32.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.09-05.10.2025 Razem E: 2240.7 kcal B 80.7 g T 61.8 g W 355.6 g SFA 23.7 g Cukry 85.8 g Sól 6.4 g Błonnik 29.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 80.0g (SEL) bułka wrocławska 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 198.6g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; łopatka wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.09-05.10.2025 Razem E: 2132.1 kcal B 81.6 g T 53.8 g W 348.3 g SFA 20.1 g Cukry 77.5 g Sól 6.7 g Błonnik 35.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 198.6g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2276.4 kcal B 88.6 g T 62.9 g W 352.4 g SFA 24.1 g Cukry 60.8 g Sól 7.0 g Błonnik 30.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; 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 z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2179.1 kcal B 81.6 g T 57.1 g W 348.3 g SFA 23.4 g Cukry 61.4 g Sól 7.3 g Błonnik 30.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (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) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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. 29.09-05.10.2025 Razem E: 2258.2 kcal B 80.4 g T 63.9 g W 352.9 g SFA 25.3 g Cukry 64.1 g Sól 7.0 g Błonnik 25.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułka 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) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 148.7g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) 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 29.09-05.10.2025 Razem E: 2139.3 kcal B 81.6 g T 52.7 g W 348.4 g SFA 21.1 g Cukry 61.4 g Sól 7.3 g Błonnik 30.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (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 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-05

Niedziela 2025-10-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2362.2 kcal B 106.0 g T 84.8 g W 315.5 g SFA 34.2 g Cukry 65.7 g Sól 5.7 g Błonnik 42.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	Surówka colesław 199.9g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2230.1 kcal B 100.4 g T 56.5 g W 343.3 g SFA 25.2 g Cukry 107.6 g Sól 5.3 g Błonnik 26.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 29.09-05.10.2025 Razem E: 2277.8 kcal B 100.1 g T 58.7 g W 348.9 g SFA 24.7 g Cukry 110.9 g Sól 5.1 g Błonnik 22.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Cukinia z pieca 198.4g ziemniaki 180.00g;	Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 29.09-05.10.2025 Razem E: 2253.8 kcal B 103.8 g T 55.0 g W 347.7 g SFA 22.9 g Cukry 109.8 g Sól 5.1 g Błonnik 22.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 8.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 79.4g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-09-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.09-05.10.2025 Razem E: 2100.0 kcal B 81.7 g T 76.6 g W 296.5 g SFA 26.7 g Cukry 59.1 g Sól 6.9 g Błonnik 55.6 g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2295.9 kcal B 102.7 g T 110.3 g W 234.5 g SFA 47.0 g Cukry 84.8 g Sól 4.2 g Błonnik 25.9 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 jarzynowa z kuskusem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z kuskusem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z kuskusem niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2203.6 kcal B 84.8 g T 69.8 g W 322.0 g SFA 26.0 g Cukry 80.2 g Sól 7.9 g Błonnik 32.3 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka barwnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Marchew z pieca 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Jabłko pieczone 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-09-30

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.09-05.10.2025 Razem E: 2223.7 kcal B 84.3 g T 71.2 g W 338.7 g SFA 27.5 g Cukry 58.4 g Sól 8.3 g Błonnik 54.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kalafor z pary 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja (ryż brązowy) 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2251.2 kcal B 102.9 g T 111.3 g W 220.9 g SFA 47.0 g Cukry 74.0 g Sól 3.7 g Błonnik 22.8 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 z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2417.1 kcal B 89.8 g T 66.5 g W 384.4 g SFA 27.2 g Cukry 98.1 g Sól 5.8 g Błonnik 38.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 200.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) Marchew z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-01

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.09-05.10.2025 Razem E: 2049.7 kcal B 99.2 g T 63.7 g W 291.3 g SFA 26.8 g Cukry 60.7 g Sól 6.0 g Błonnik 47.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 60.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	śliwki 2 szt 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2309.0 kcal B 101.5 g T 109.0 g W 238.4 g SFA 46.4 g Cukry 75.7 g Sól 2.5 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2260.6 kcal B 100.4 g T 55.9 g W 353.3 g SFA 24.4 g Cukry 103.3 g Sól 6.2 g Błonnik 32.5 g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 200.1g	mus jabłkowy 100.00g; 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-02

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.09-05.10.2025 Razem E: 2149.1 kcal B 90.8 g T 69.5 g W 314.7 g SFA 27.7 g Cukry 41.5 g Sól 9.2 g Błonnik 48.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) śliwki 2 szt 100.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) bułki grahamki 30.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 PŁYNNĄ 29.09-05.10.2025 Razem E: 2294.8 kcal B 103.9 g T 115.0 g W 222.4 g SFA 47.5 g Cukry 83.2 g Sól 2.6 g Błonnik 22.6 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2356.6 kcal B 95.9 g T 64.2 g W 364.7 g SFA 27.5 g Cukry 78.8 g Sól 8.1 g Błonnik 32.5 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 200.0g	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-10-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.09-05.10.2025 Razem E: 2167.8 kcal B 88.4 g T 81.6 g W 292.7 g SFA 27.8 g Cukry 46.1 g Sól 7.3 g Błonnik 48.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 130.0g Bukiet warzyw 60.0g ziemniaki 180.00g;	Ślupki marchewki 50.0g Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g (MLE) biała rzodkiew 50.00g;	Salatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80.0g (GLU, MLE, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2319.7 kcal B 100.8 g T 111.0 g W 241.8 g SFA 47.3 g Cukry 83.8 g Sól 4.2 g Błonnik 24.9 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 ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2271.0 kcal B 86.5 g T 58.6 g W 366.1 g SFA 23.3 g Cukry 95.5 g Sól 5.9 g Błonnik 34.5 g	Pasta warzywna 80.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Dynia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-04

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.09-05.10.2025 Razem E: 2159.3 kcal B 93.4 g T 71.1 g W 310.9 g SFA 28.2 g Cukry 53.0 g Sól 8.2 g Błonnik 51.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.1g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 199.9g (MLE) płatki owsiane 10.00g; (GLU)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2261.4 kcal B 98.9 g T 108.2 g W 229.9 g SFA 46.1 g Cukry 78.1 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 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 jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2274.9 kcal B 88.5 g T 64.9 g W 348.5 g SFA 26.7 g Cukry 81.7 g Sól 8.1 g Błonnik 32.8 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)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Dynia z pieca 100.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) 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

Niedziela 2025-10-05

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.09-05.10.2025 Razem E: 2057.6 kcal B 101.5 g T 63.3 g W 294.7 g SFA 27.0 g Cukry 66.3 g Sól 6.9 g Błonnik 49.9 g	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Surówka colesław 150.0g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 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 29.09-05.10.2025 Razem E: 2255.0 kcal B 100.2 g T 109.1 g W 227.6 g SFA 46.4 g Cukry 80.8 g Sól 2.8 g Błonnik 19.0 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 marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2267.4 kcal B 103.4 g T 58.8 g W 345.9 g SFA 26.4 g Cukry 103.1 g Sól 6.6 g Błonnik 30.5 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	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; szynka bartenika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-09-29

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2138.2 kcal B 60.6 g T 72.8 g W 317.4 g SFA 23.0 g Cukry 63.4 g Sól 6.6 g Błonnik 22.7 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2158.0 kcal B 78.8 g T 56.5 g W 350.3 g SFA 9.7 g Cukry 63.5 g Sól 6.1 g Błonnik 32.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) 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 jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2232.0 kcal B 59.2 g T 65.1 g W 361.7 g SFA 9.9 g Cukry 84.7 g Sól 6.3 g Błonnik 26.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) ziemniaki 220.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2236.1 kcal B 93.1 g T 63.4 g W 340.7 g SFA 22.4 g Cukry 71.4 g Sól 1.2 g Błonnik 33.2 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-09-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2090.2 kcal B 65.1 g T 70.5 g W 304.9 g SFA 23.3 g Cukry 57.8 g Sól 8.6 g Błonnik 18.8 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2133.3 kcal B 70.4 g T 48.9 g W 373.5 g SFA 8.7 g Cukry 70.1 g Sól 6.4 g Błonnik 39.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g bułki grahamki 50.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2158.2 kcal B 68.6 g T 57.4 g W 347.9 g SFA 10.7 g Cukry 89.6 g Sól 5.3 g Błonnik 20.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2233.9 kcal B 81.1 g T 57.9 g W 364.9 g SFA 21.5 g Cukry 76.2 g Sól 1.6 g Błonnik 33.8 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-01

Sroda 2025-10-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2213.5 kcal B 69.8 g T 62.3 g W 351.5 g SFA 24.8 g Cukry 95.7 g Sól 5.1 g Błonnik 18.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2194.2 kcal B 81.8 g T 54.3 g W 370.0 g SFA 10.7 g Cukry 84.1 g Sól 5.0 g Błonnik 51.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2176.5 kcal B 72.7 g T 49.9 g W 366.7 g SFA 9.5 g Cukry 98.4 g Sól 4.4 g Błonnik 24.6 g	Gruszka pieczona 150.0g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2342.2 kcal B 92.5 g T 53.2 g W 390.5 g SFA 24.1 g Cukry 102.8 g Sól 1.4 g Błonnik 26.0 g	Gruszka pieczona 150.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-02

Czwartek 2025-10-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2316.4 kcal B 60.9 g T 76.3 g W 352.9 g SFA 25.4 g Cukry 60.5 g Sól 6.9 g Błonnik 21.0 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL) Klops w sosie własnym b/g 160.0g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2186.4 kcal B 74.1 g T 48.9 g W 378.8 g SFA 10.8 g Cukry 55.7 g Sól 7.3 g Błonnik 30.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2432.9 kcal B 59.4 g T 60.6 g W 419.1 g SFA 10.8 g Cukry 137.8 g Sól 5.9 g Błonnik 21.1 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GOR, SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2555.5 kcal B 88.9 g T 65.7 g W 419.8 g SFA 25.0 g Cukry 125.7 g Sól 1.0 g Błonnik 36.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-10-03

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2177.8 kcal B 53.6 g T 67.1 g W 349.7 g SFA 22.6 g Cukry 111.2 g Sól 8.7 g Błonnik 24.5 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL, GOR) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP. BEZMLECZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2177.4 kcal B 66.3 g T 54.6 g W 375.1 g SFA 9.8 g Cukry 110.2 g Sól 6.3 g Błonnik 34.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2029.3 kcal B 55.6 g T 41.0 g W 371.1 g SFA 7.2 g Cukry 93.2 g Sól 4.3 g Błonnik 28.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 220.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2233.5 kcal B 98.2 g T 59.2 g W 342.8 g SFA 23.3 g Cukry 72.5 g Sól 1.8 g Błonnik 27.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2325.3 kcal B 74.2 g T 76.0 g W 340.0 g SFA 25.2 g Cukry 66.3 g Sól 7.2 g Błonnik 20.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	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 29.09-05.10.2025 Razem E: 2307.2 kcal B 86.7 g T 51.8 g W 390.4 g SFA 10.1 g Cukry 71.8 g Sól 6.0 g Błonnik 36.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2265.8 kcal B 79.5 g T 60.1 g W 357.4 g SFA 10.8 g Cukry 73.3 g Sól 5.3 g Błonnik 21.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; fileć z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2232.3 kcal B 101.2 g T 55.2 g W 347.5 g SFA 22.9 g Cukry 61.4 g Sól 1.5 g Błonnik 30.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pieczywo niskosodowe 50.00g; fileć z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-05

Niedziela 2025-10-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2120.2 kcal B 85.2 g T 69.0 g W 297.1 g SFA 25.5 g Cukry 65.1 g Sól 5.6 g Błonnik 21.8 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (MLE, SEZ)	Surówka colesław 199.9g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 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 29.09-05.10.2025 Razem E: 2028.3 kcal B 74.4 g T 57.2 g W 328.3 g SFA 10.0 g Cukry 68.5 g Sól 6.2 g Błonnik 48.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Brokuły z pary 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2101.9 kcal B 74.2 g T 50.0 g W 345.9 g SFA 9.6 g Cukry 118.8 g Sól 4.3 g Błonnik 22.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; rama 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2227.4 kcal B 107.2 g T 52.5 g W 345.4 g SFA 23.3 g Cukry 103.9 g Sól 1.5 g Błonnik 27.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Cukinia z pieca 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-09-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2200.8 kcal B 48.1 g T 70.1 g W 352.0 g SFA 19.9 g Cukry 83.9 g Sól 6.3 g Błonnik 24.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2441.8 kcal B 122.0 g T 67.0 g W 351.2 g SFA 26.6 g Cukry 87.3 g Sól 8.2 g Błonnik 33.3 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 123.3g Buraczki na ciepło 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2163.7 kcal B 62.2 g T 69.9 g W 339.4 g SFA 21.0 g Cukry 66.9 g Sól 6.2 g Błonnik 36.9 g	Platki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80.0g (GLU) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2100.3 kcal B 45.7 g T 57.6 g W 369.0 g SFA 7.3 g Cukry 78.9 g Sól 4.9 g Błonnik 36.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) 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 jarzynowa z kaszą kuskus b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80.0g (GLU) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2025-09-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2228.3 kcal B 49.9 g T 61.9 g W 379.1 g SFA 19.7 g Cukry 94.7 g Sól 5.6 g Błonnik 28.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.1g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (90g) 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Paprykarz z mintaja 99.9g (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 chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2424.0 kcal B 102.4 g T 65.8 g W 373.9 g SFA 26.7 g Cukry 90.2 g Sól 7.2 g Błonnik 35.4 g	Płatki jeczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (120g) 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Paprykarz z mintaja 120.0g (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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2105.4 kcal B 64.2 g T 57.3 g W 354.2 g SFA 22.1 g Cukry 61.0 g Sól 7.5 g Błonnik 42.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkciem i warzywami 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z ciecior ką 200.0g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2233.5 kcal B 57.5 g T 62.9 g W 380.9 g SFA 8.4 g Cukry 73.1 g Sól 6.2 g Błonnik 46.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z ciecior ką 200.0g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Środa 2025-10-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2189.0 kcal B 42.3 g T 53.5 g W 392.7 g SFA 18.9 g Cukry 120.1 g Sól 4.8 g Błonnik 20.8 g	Gruszka pieczona 150.0g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2534.9 kcal B 103.0 g T 57.9 g W 415.3 g SFA 28.1 g Cukry 121.7 g Sól 6.2 g Błonnik 25.7 g	Gruszka pieczona 150.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ser twarogowy półtłusty 120.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem (100g) 285.3g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2279.0 kcal B 79.3 g T 61.6 g W 377.6 g SFA 25.3 g Cukry 91.5 g Sól 5.7 g Błonnik 42.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Marchew z pieca 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2128.8 kcal B 48.7 g T 59.2 g W 383.3 g SFA 8.8 g Cukry 89.2 g Sól 4.8 g Błonnik 58.2 g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g (SEL) Marchew z pieca 130.0g jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Czwartek 2025-10-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2447.5 kcal B 51.2 g T 63.4 g W 425.4 g SFA 21.5 g Cukry 136.2 g Sól 6.0 g Błonnik 22.1 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; 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 pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym (80g) 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2605.3 kcal B 109.8 g T 69.7 g W 399.6 g SFA 29.4 g Cukry 137.9 g Sól 9.2 g Błonnik 30.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym (110g) 192.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 163.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka białego 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2188.3 kcal B 65.9 g T 57.0 g W 371.1 g SFA 22.1 g Cukry 60.1 g Sól 5.6 g Błonnik 44.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 130.0g śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2094.6 kcal B 52.6 g T 41.4 g W 395.9 g SFA 6.5 g Cukry 81.6 g Sól 5.1 g Błonnik 43.1 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g 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 pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 200.0g śliwki 2 szt 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2025-10-03

Piątek 2025-10-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2271.1 kcal B 53.3 g T 75.8 g W 357.5 g SFA 19.6 g Cukry 93.9 g Sól 4.8 g Błonnik 27.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2461.6 kcal B 112.3 g T 72.9 g W 355.3 g SFA 28.6 g Cukry 90.4 g Sól 7.9 g Błonnik 31.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca (120g) 146.2g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatką wieprzowa 80.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2131.0 kcal B 72.9 g T 59.3 g W 345.2 g SFA 22.6 g Cukry 58.9 g Sól 5.9 g Błonnik 37.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Bukiet warzyw 149.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 100.0g (SEL) Salatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g (GLU, MLE, GOR) chleb mieszany pszenno-żytni 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 29.09-05.10.2025 Razem E: 2102.5 kcal B 43.0 g T 52.8 g W 385.7 g SFA 8.0 g Cukry 115.9 g Sól 5.4 g Błonnik 38.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Surówka z kiszonej kapusty 149.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Sobota 2025-10-04

Sobota 2025-10-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2246.0 kcal B 50.2 g T 62.8 g W 376.3 g SFA 20.6 g Cukry 89.6 g Sól 7.6 g Błonnik 25.2 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka (80g) 190.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	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; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2427.0 kcal B 104.5 g T 65.7 g W 366.8 g SFA 26.9 g Cukry 78.0 g Sól 9.0 g Błonnik 31.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 90.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka (130g) 240.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 140.0g (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 SP. WEGETARIAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2324.3 kcal B 73.7 g T 71.1 g W 365.1 g SFA 21.3 g Cukry 69.0 g Sól 6.0 g Błonnik 34.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; 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) Tofu w sosie curry z warzywami 200.0g (SOJ, GOR) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.8g	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; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2261.2 kcal B 59.4 g T 60.6 g W 387.8 g SFA 8.3 g Cukry 79.0 g Sól 5.4 g Błonnik 37.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; 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) Tofu w sosie curry z warzywami 200.0g (SOJ, GOR) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 149.8g	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)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2025-10-05

Niedziela 2025-10-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2027.7 kcal B 49.9 g T 50.7 g W 350.1 g SFA 17.6 g Cukry 122.0 g Sól 4.8 g Błonnik 22.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 82.50g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 380.0g (SEL) Udzik pieczony (60g) 81.0g Cukinia z pieca 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2465.0 kcal B 121.8 g T 63.5 g W 367.0 g SFA 28.5 g Cukry 124.5 g Sól 6.1 g Błonnik 29.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.0g (SEL) Udzik pieczony (130g) 150.1g Brokuły z pary 199.9g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2184.6 kcal B 81.3 g T 63.3 g W 347.6 g SFA 24.6 g Cukry 62.3 g Sól 5.3 g Błonnik 54.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g (GLU) Brokuły z pary 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 29.09-05.10.2025 Razem E: 2153.4 kcal B 54.7 g T 63.4 g W 368.9 g SFA 9.2 g Cukry 69.5 g Sól 5.8 g Błonnik 60.9 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g (GLU) Brokuły z pary 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-09-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2294.7 kcal B 88.2 g T 74.8 g W 336.3 g SFA 25.4 g Cukry 82.7 g Sól 6.9 g Błonnik 41.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2479.8 kcal B 93.9 g T 76.2 g W 374.7 g SFA 25.7 g Cukry 83.4 g Sól 7.8 g Błonnik 44.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2530.6 kcal B 95.3 g T 76.5 g W 385.6 g SFA 25.8 g Cukry 83.6 g Sól 8.0 g Błonnik 44.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 29.09-05.10.2025 Razem E: 2530.6 kcal B 95.3 g T 76.5 g W 385.6 g SFA 25.8 g Cukry 83.6 g Sól 8.0 g Błonnik 44.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.1g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-09-30	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2263.7 kcal B 84.6 g T 66.7 g W 352.3 g SFA 27.1 g Cukry 67.8 g Sól 7.4 g Błonnik 41.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2428.1 kcal B 88.1 g T 71.6 g W 379.8 g SFA 30.0 g Cukry 68.4 g Sól 8.0 g Błonnik 42.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2538.3 kcal B 90.7 g T 74.4 g W 399.4 g SFA 31.1 g Cukry 73.1 g Sól 8.3 g Błonnik 45.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 29.09-05.10.2025 Razem E: 2538.3 kcal B 90.7 g T 74.4 g W 399.4 g SFA 31.1 g Cukry 73.1 g Sól 8.3 g Błonnik 45.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170.0g (GLU, MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Paprykarz z mintaja 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-01

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2326.5 kcal B 90.3 g T 57.6 g W 377.3 g SFA 26.1 g Cukry 104.2 g Sól 5.8 g Błonnik 25.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 250.1g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2453.5 kcal B 93.8 g T 58.3 g W 404.7 g SFA 26.3 g Cukry 104.7 g Sól 6.4 g Błonnik 27.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 250.1g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2575.4 kcal B 99.5 g T 60.5 g W 425.3 g SFA 27.2 g Cukry 109.5 g Sól 7.0 g Błonnik 28.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 29.09-05.10.2025 Razem E: 2575.4 kcal B 99.5 g T 60.5 g W 425.3 g SFA 27.2 g Cukry 109.5 g Sól 7.0 g Błonnik 28.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z szynki 50.0g (SOJ, MLE, SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-02

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2270.9 kcal B 89.7 g T 63.1 g W 353.7 g SFA 25.3 g Cukry 53.1 g Sól 7.0 g Błonnik 33.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 30.1g ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g śliwki 2 szt 100.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) bułki grahamki 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka barwnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2457.4 kcal B 95.8 g T 64.4 g W 392.3 g SFA 25.7 g Cukry 53.8 g Sól 8.0 g Błonnik 36.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 30.1g ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g śliwki 2 szt 100.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) bułki grahamki 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 29.09-05.10.2025 Razem E: 2535.1 kcal B 98.3 g T 66.3 g W 405.7 g SFA 25.8 g Cukry 54.4 g Sól 8.2 g Błonnik 37.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g śliwki 2 szt 100.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) bułki grahamki 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 29.09-05.10.2025 Razem E: 2535.1 kcal B 98.3 g T 66.3 g W 405.7 g SFA 25.8 g Cukry 54.4 g Sól 8.2 g Błonnik 37.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g (GLU, SEL) Klops w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g śliwki 2 szt 100.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g (MLE) bułki grahamki 30.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	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

Piątek 2025-10-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2427.6 kcal B 95.3 g T 67.2 g W 379.0 g SFA 26.1 g Cukry 124.7 g Sól 6.7 g Błonnik 38.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.8g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2554.6 kcal B 98.8 g T 67.9 g W 406.4 g SFA 26.3 g Cukry 125.2 g Sól 7.3 g Błonnik 39.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.8g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2667.5 kcal B 102.4 g T 70.0 g W 427.5 g SFA 26.8 g Cukry 129.3 g Sól 7.6 g Błonnik 42.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 200.00g; jabłko 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 29.09-05.10.2025 Razem E: 2667.5 kcal B 102.4 g T 70.0 g W 427.5 g SFA 26.8 g Cukry 129.3 g Sól 7.6 g Błonnik 42.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Pasta warzywna 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 200.00g; jabłko 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2207.5 kcal B 90.8 g T 61.9 g W 335.7 g SFA 25.7 g Cukry 69.6 g Sól 7.6 g Błonnik 30.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2397.7 kcal B 94.8 g T 66.6 g W 369.7 g SFA 28.3 g Cukry 66.2 g Sól 8.5 g Błonnik 33.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 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 29.09-05.10.2025 Razem E: 2523.3 kcal B 100.3 g T 68.5 g W 391.5 g SFA 29.1 g Cukry 70.5 g Sól 9.1 g Błonnik 34.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 29.09-05.10.2025 Razem E: 2522.7 kcal B 100.2 g T 68.5 g W 391.7 g SFA 29.1 g Cukry 70.5 g Sól 9.1 g Błonnik 34.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-05	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2240.5 kcal B 106.6 g T 57.5 g W 340.8 g SFA 25.4 g Cukry 82.1 g Sól 5.7 g Błonnik 31.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)	Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 180.00g;	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2433.3 kcal B 110.7 g T 62.4 g W 375.2 g SFA 28.3 g Cukry 89.1 g Sól 6.3 g Błonnik 33.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 399.9g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 180.00g;	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.09-05.10.2025 Razem E: 2511.7 kcal B 113.7 g T 63.0 g W 391.0 g SFA 28.4 g Cukry 89.4 g Sól 6.7 g Błonnik 34.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.1g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 200.00g;	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 29.09-05.10.2025 Razem E: 2511.7 kcal B 113.7 g T 63.0 g W 391.0 g SFA 28.4 g Cukry 89.4 g Sól 6.7 g Błonnik 34.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Ślupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem b/m 400.1g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g ziemniaki 200.00g;	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka barwnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-09-29

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.09-05.10.2025 Razem E: 1344.1 kcal B 54.0 g T 44.9 g W 189.6 g SFA 16.6 g Cukry 51.9 g Sól 3.0 g Błonnik 19.1 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 40.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 200.0g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g Buraczki na ciepło 100.0g Sos warzywny 50.0g (MLE, SEL) ziemniaki 100.00g;	mandarynki 2 szt 140.00g;	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 Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 29.09-05.10.2025 Razem E: 1357.1 kcal B 53.2 g T 46.4 g W 191.2 g SFA 16.2 g Cukry 50.9 g Sól 3.1 g Błonnik 22.2 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 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)	ciasto drożdżowe 40.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 300.1g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70.1g Buraczki na ciepło 100.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 120.00g;	mandarynki 2 szt 140.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 29.09-05.10.2025 Razem E: 1854.1 kcal B 69.6 g T 63.2 g W 262.9 g SFA 24.4 g Cukry 71.7 g Sól 4.6 g Błonnik 26.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40.0g (SEL) pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 40.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.1g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g Buraczki na ciepło 130.0g Sos warzywny 50.0g (MLE, SEL) ziemniaki 140.00g;	mandarynki 2 szt 140.00g;	Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 29.09-05.10.2025 Razem E: 2349.6 kcal B 85.0 g T 70.3 g W 360.6 g SFA 24.9 g Cukry 76.9 g Sól 7.1 g Błonnik 36.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 40.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kuskus b/m 400.1g (GLU, SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80.0g Buraczki na ciepło 150.0g Sos warzywny 80.0g (MLE, SEL) ziemniaki 180.00g;	mandarynki 2 szt 140.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Wtorek 2025-09-30

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.09-05.10.2025 Razem E: 1362.2 kcal B 55.6 g T 45.9 g W 192.7 g SFA 19.3 g Cukry 48.1 g Sól 3.8 g Błonnik 21.5 g	Płatki jęczmienne 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; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 200.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Kalafior z pary 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 29.09-05.10.2025 Razem E: 1341.9 kcal B 54.0 g T 46.1 g W 189.6 g SFA 18.8 g Cukry 45.6 g Sól 4.0 g Błonnik 23.5 g	Płatki jęczmienne 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; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 300.1g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Kalafior z pary 100.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 29.09-05.10.2025 Razem E: 1810.9 kcal B 70.1 g T 63.0 g W 255.6 g SFA 27.1 g Cukry 67.4 g Sól 5.6 g Błonnik 29.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 29.09-05.10.2025 Razem E: 2287.9 kcal B 87.3 g T 65.5 g W 356.8 g SFA 27.2 g Cukry 70.0 g Sól 7.7 g Błonnik 37.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z zielonych warzyw b/m 400.0g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Kalafior z pary 130.0g	Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90.0g (GLU, MLE)	Paprykarz z mintaja 100.1g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-01

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.09-05.10.2025 Razem E: 1485.9 kcal B 57.7 g T 37.3 g W 240.4 g SFA 16.8 g Cukry 79.6 g Sól 2.7 g Błonnik 16.2 g	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; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 200.0g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 180.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 60.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g	Koktajl brzoskwiniowy 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; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 29.09-05.10.2025 Razem E: 1481.9 kcal B 57.5 g T 37.7 g W 239.9 g SFA 16.4 g Cukry 78.0 g Sól 2.7 g Błonnik 18.3 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 300.1g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 199.9g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 60.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 29.09-05.10.2025 Razem E: 1906.5 kcal B 71.1 g T 52.8 g W 300.7 g SFA 24.3 g Cukry 99.3 g Sól 3.4 g Błonnik 22.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 200.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 70.0g Surówka z marchewki i jabłka 70.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 29.09-05.10.2025 Razem E: 2492.0 kcal B 94.1 g T 57.9 g W 417.1 g SFA 26.1 g Cukry 117.6 g Sól 5.6 g Błonnik 31.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g (SEL) Zapiekany ryż z jogurtem 270.0g (MLE) Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.09-05.10.2025 Razem E: 1331.6 kcal B 55.9 g T 45.2 g W 184.3 g SFA 18.4 g Cukry 42.8 g Sól 3.3 g Błonnik 15.8 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z makaronem 200.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 130.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	śliwki 2 szt 100.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g 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; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bارتnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 29.09-05.10.2025 Razem E: 1329.5 kcal B 55.1 g T 45.8 g W 184.0 g SFA 18.0 g Cukry 40.2 g Sól 3.5 g Błonnik 17.3 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 300.1g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 130.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.1g (JAJ, GOR)	śliwki 2 szt 100.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bارتnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 29.09-05.10.2025 Razem E: 1905.3 kcal B 75.0 g T 66.0 g W 265.2 g SFA 27.2 g Cukry 62.5 g Sól 5.3 g Błonnik 22.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 150.1g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	śliwki 2 szt 100.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 40.1g Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bارتnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 29.09-05.10.2025 Razem E: 2441.0 kcal B 91.3 g T 71.7 g W 375.3 g SFA 27.7 g Cukry 67.7 g Sól 7.4 g Błonnik 32.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Klops w sosie własnym 160.1g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 200.0g (JAJ, GOR)	śliwki 2 szt 100.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bارتnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Piątek 2025-10-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.09-05.10.2025 Razem E: 1435.8 kcal B 61.1 g T 45.2 g W 206.6 g SFA 17.0 g Cukry 73.3 g Sól 5.4 g Błonnik 20.6 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa z ryżem 200.0g (MLE, SEL, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 100.0g ziemniaki 100.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łoćatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 29.09-05.10.2025 Razem E: 1430.8 kcal B 59.7 g T 45.2 g W 207.8 g SFA 16.5 g Cukry 76.7 g Sól 6.3 g Błonnik 22.2 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 300.1g (MLE, SEL, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 100.0g ziemniaki 120.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łoćatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 29.09-05.10.2025 Razem E: 1972.2 kcal B 75.9 g T 64.5 g W 285.9 g SFA 24.8 g Cukry 118.6 g Sól 8.4 g Błonnik 26.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g (MLE, SEL, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 130.0g ziemniaki 140.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łoćatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 29.09-05.10.2025 Razem E: 2488.1 kcal B 95.9 g T 73.8 g W 378.0 g SFA 26.8 g Cukry 122.0 g Sól 11.1 g Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g (MLE, SEL, GOR) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 200.1g ziemniaki 180.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łoćatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.09-05.10.2025 Razem E: 1454.7 kcal B 57.6 g T 44.7 g W 212.1 g SFA 16.9 g Cukry 52.1 g Sól 3.5 g Błonnik 19.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 160.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g (JAJ)	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 29.09-05.10.2025 Razem E: 1457.0 kcal B 57.3 g T 44.9 g W 213.2 g SFA 16.4 g Cukry 49.9 g Sól 3.5 g Błonnik 21.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 160.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g (JAJ)	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 29.09-05.10.2025 Razem E: 2002.0 kcal B 75.7 g T 63.2 g W 291.8 g SFA 24.8 g Cukry 70.5 g Sól 4.8 g Błonnik 25.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 180.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.1g (JAJ)	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 29.09-05.10.2025 Razem E: 2476.1 kcal B 94.3 g T 66.9 g W 387.0 g SFA 25.4 g Cukry 72.2 g Sól 7.6 g Błonnik 33.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszaný pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Potrawka z kurczaka 200.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.9g (JAJ)	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszaný pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-05

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 29.09-05.10.2025 Razem E: 1480.6 kcal B 66.0 g T 49.6 g W 202.4 g SFA 20.3 g Cukry 75.4 g Sól 2.4 g Błonnik 17.1 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Słupki marchewki 40.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 1.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Surówka colesław 100.1g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa marchewkowa z ryżem 200.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 90.0g ziemniaki 100.00g;	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 29.09-05.10.2025 Razem E: 1466.7 kcal B 64.6 g T 49.5 g W 201.8 g SFA 19.8 g Cukry 73.8 g Sól 2.4 g Błonnik 19.2 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Słupki marchewki 50.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 1.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Surówka colesław 100.1g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 300.2g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 90.0g ziemniaki 120.00g;	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 29.09-05.10.2025 Razem E: 1945.8 kcal B 79.3 g T 68.3 g W 267.4 g SFA 28.9 g Cukry 94.3 g Sól 3.2 g Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 70g 90.0g ziemniaki 140.00g;	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 29.09-05.10.2025 Razem E: 2537.7 kcal B 104.0 g T 82.3 g W 363.6 g SFA 33.6 g Cukry 99.5 g Sól 5.5 g Błonnik 33.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Udzik pieczony 80g 90.0g ziemniaki 180.00g;	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)