Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2456.2 kcal | B 101.2 g | T 69.5 g | W 370.9 g | SFA 28.6 g | Cukry 71.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 31.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Szarlotka 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2403.8 kcal | B 99.9 g | T 67.9 g | W 362.9 g | SFA 27.7 g | Cukry 64.5 g | Sól 6.0 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Szarlotka dietetyczna 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2422.3 kcal | B 100.4 g | T 64.8 g | W 372.1 g | SFA 26.3 g | Cukry 71.9 g | Sól 5.9 g | Błonnik 23.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Szarlotka dietetyczna 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)** bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 100.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2280.0 kcal | B 99.7 g | T 55.5 g | W 358.6 g | SFA 22.2 g | Cukry 63.7 g | Sól 6.0 g | Błonnik 26.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Szarlotka dietetyczna 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2254.2 kcal | B 92.7 g | T 67.3 g | W 334.6 g | SFA 28.5 g | Cukry 64.7 g | Sól 7.7 g | Błonnik 31.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2209.8 kcal | B 83.5 g | T 53.8 g | W 362.5 g | SFA 21.8 g | Cukry 109.9 g | Sól 7.7 g | Błonnik 31.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2278.4 kcal | B 82.1 g | T 59.2 g | W 367.4 g | SFA 23.3 g | Cukry 112.7 g | Sól 7.5 g | Błonnik 27.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2183.1 kcal | B 83.6 g | T 50.5 g | W 363.3 g | SFA 19.6 g | Cukry 110.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2424.8 kcal | B 94.3 g | T 70.4 g | W 370.4 g | SFA 28.0 g | Cukry 82.3 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.2 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.1g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2405.6 kcal | B 95.5 g | T 63.5 g | W 379.9 g | SFA 27.0 g | Cukry 77.7 g | Sól 6.2 g | Błonnik 30.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2503.9 kcal | B 93.7 g | T 68.4 g | W 393.3 g | SFA 28.3 g | Cukry 85.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 25.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g **(GLU, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły ugotowane w wodzie na miękko 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2375.7 kcal | B 95.4 g | T 60.2 g | W 379.9 g | SFA 24.8 g | Cukry 77.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 30.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Niedziela 2026-01-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2398.5 kcal | B 84.1 g | T 79.5 g | W 353.8 g | SFA 31.9 g | Cukry 69.4 g | Sól 5.7 g | Błonnik 39.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g **(MLE, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2190.5 kcal | B 82.3 g | T 57.7 g | W 345.6 g | SFA 22.9 g | Cukry 55.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 25.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2203.3 kcal | B 81.9 g | T 56.4 g | W 352.1 g | SFA 24.1 g | Cukry 59.2 g | Sól 5.5 g | Błonnik 21.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior ugotowany w wodzie na miękko 148.8g	Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2129.7 kcal | B 83.4 g | T 50.8 g | W 343.1 g | SFA 20.8 g | Cukry 53.5 g | Sól 5.3 g | Błonnik 21.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Burak z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Poniedziałek 2026-01-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2294.3 kcal | B 94.5 g | T 66.5 g | W 343.4 g | SFA 26.7 g | Cukry 66.9 g | Sól 12.5 g | Błonnik 27.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2331.0 kcal | B 95.0 g | T 62.7 g | W 361.4 g | SFA 26.3 g | Cukry 79.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2378.8 kcal | B 94.5 g | T 65.8 g | W 365.2 g | SFA 26.6 g | Cukry 82.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 25.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary mielone 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2272.0 kcal | B 95.9 g | T 55.8 g | W 361.2 g | SFA 22.5 g | Cukry 80.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Wtorek 2026-01-06	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2248.4 kcal | B 96.2 g | T 64.5 g | W 335.4 g | SFA 27.1 g | Cukry 53.0 g | Sól 7.9 g | Błonnik 32.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2271.3 kcal | B 94.4 g | T 61.5 g | W 349.2 g | SFA 25.3 g | Cukry 96.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 32.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2318.6 kcal | B 98.8 g | T 63.9 g | W 348.0 g | SFA 27.7 g | Cukry 102.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 25.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2226.6 kcal | B 93.2 g | T 55.3 g | W 352.2 g | SFA 23.1 g | Cukry 96.2 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Środa 2026-01-07	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2151.4 kcal | B 79.3 g | T 49.1 g | W 368.0 g | SFA 22.8 g | Cukry 92.5 g | Sól 6.9 g | Błonnik 34.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2261.7 kcal | B 78.5 g | T 49.0 g | W 391.6 g | SFA 23.0 g | Cukry 105.6 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2322.5 kcal | B 76.9 g | T 54.3 g | W 395.7 g | SFA 24.5 g | Cukry 108.0 g | Sól 5.8 g | Błonnik 20.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2331.8 kcal | B 81.0 g | T 52.9 g | W 396.1 g | SFA 22.8 g | Cukry 107.8 g | Sól 5.8 g | Błonnik 20.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2231.5 kcal | B 92.9 g | T 69.9 g | W 323.8 g | SFA 26.6 g | Cukry 51.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 31.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2286.5 kcal | B 92.1 g | T 70.2 g | W 337.6 g | SFA 26.6 g | Cukry 65.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 31.7 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa 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. 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2277.5 kcal | B 84.1 g | T 69.6 g | W 342.3 g | SFA 26.3 g | Cukry 68.6 g | Sól 7.3 g | Błonnik 26.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2135.4 kcal | B 85.0 g | T 56.7 g | W 337.6 g | SFA 22.6 g | Cukry 66.4 g | Sól 7.4 g | Błonnik 31.8 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.0g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-09	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2334.7 kcal | B 89.4 g | T 58.9 g | W 376.9 g | SFA 23.4 g | Cukry 119.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 29.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.1g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2391.2 kcal | B 89.8 g | T 55.7 g | W 397.6 g | SFA 22.9 g | Cukry 139.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 29.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2391.8 kcal | B 93.6 g | T 53.7 g | W 396.8 g | SFA 22.2 g | Cukry 140.4 g | Sól 6.0 g | Błonnik 26.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2322.5 kcal | B 94.4 g | T 48.8 g | W 391.3 g | SFA 19.1 g | Cukry 133.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 29.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-10	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2358.0 kcal | B 93.6 g | T 76.9 g | W 334.7 g | SFA 30.6 g | Cukry 47.5 g | Sól 8.2 g | Błonnik 28.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g **(MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2169.4 kcal | B 80.8 g | T 58.0 g | W 341.9 g | SFA 23.1 g | Cukry 61.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 26.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2253.7 kcal | B 79.7 g | T 64.9 g | W 347.7 g | SFA 25.0 g | Cukry 65.0 g | Sól 6.3 g | Błonnik 22.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2125.1 kcal | B 80.8 g | T 53.1 g | W 341.9 g | SFA 20.8 g | Cukry 61.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 26.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2334.8 kcal | B 96.1 g | T 79.3 g | W 337.7 g | SFA 30.4 g | Cukry 63.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 56.9 g	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Szarlotka dietetyczna 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata z cytryną b/c 300.0g kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g **(JAJ, GOR)**	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Słupki marchewki 80.0g Herbata z cytryną b/c 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2305.1 kcal | B 104.5 g | T 116.5 g | W 220.7 g | SFA 48.1 g | Cukry 80.0 g | Sól 2.7 g | Błonnik 21.9 g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2103.9 kcal | B 100.7 g | T 122.0 g | W 162.9 g | SFA 40.4 g | Cukry 34.3 g | Sól 2.5 g | Błonnik 26.3 g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.5g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cytryną b/c 300.0g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.5g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cytryną b/c 300.0g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2361.8 kcal | B 97.8 g | T 61.8 g | W 368.0 g | SFA 26.2 g | Cukry 82.2 g | Sól 6.5 g | Błonnik 29.7 g	Szarlotka dietetyczna 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)** Dynia z pieca 100.1g Herbata z cytryną b/c 300.0g kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g 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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Deser jogurtowy z musem jabłkowo- dyniowym 100.0g **(MLE)**	Herbata z cytryną b/c 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2077.9 kcal | B 85.1 g | T 66.5 g | W 304.5 g | SFA 25.1 g | Cukry 64.3 g | Sól 8.8 g | Błonnik 47.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2285.8 kcal | B 99.3 g | T 110.7 g | W 236.9 g | SFA 46.9 g | Cukry 81.9 g | Sól 4.1 g | Błonnik 28.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2098.4 kcal | B 98.2 g | T 120.8 g | W 168.2 g | SFA 39.9 g | Cukry 31.7 g | Sól 2.5 g | Błonnik 29.4 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2158.1 kcal | B 87.6 g | T 57.6 g | W 334.2 g | SFA 24.2 g | Cukry 87.7 g | Sól 8.1 g | Błonnik 27.0 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2258.5 kcal | B 93.5 g | T 76.0 g | W 326.8 g | SFA 30.3 g | Cukry 61.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 54.4 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)** Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2285.9 kcal | B 102.1 g | T 109.3 g | W 235.0 g | SFA 46.5 g | Cukry 84.8 g | Sól 2.7 g | Błonnik 17.9 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2118.6 kcal | B 101.4 g | T 121.0 g | W 170.8 g | SFA 40.1 g | Cukry 40.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.9 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2350.0 kcal | B 89.8 g | T 66.8 g | W 364.9 g | SFA 29.2 g | Cukry 94.7 g | Sól 6.8 g | Błonnik 33.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Cukinia z pieca 100.0g polędwica drobiowa 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Niedziela 2026-01-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2022.4 kcal | B 78.1 g | T 66.2 g | W 301.9 g | SFA 25.4 g | Cukry 46.2 g | Sól 6.7 g | Błonnik 51.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g **(MLE, SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 129.9g **(JAJ, GOR)** Kalafior z pary 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2271.2 kcal | B 99.8 g | T 110.3 g | W 226.0 g | SFA 46.8 g | Cukry 77.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 16.9 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2082.0 kcal | B 98.9 g | T 121.9 g | W 159.1 g | SFA 40.4 g | Cukry 32.1 g | Sól 2.5 g | Błonnik 25.7 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2225.3 kcal | B 82.1 g | T 63.5 g | W 346.0 g | SFA 24.6 g | Cukry 76.9 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.5 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.1g	Dip jogurtowy 70.0g **(MLE)** Marchew z pieca 100.0g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Poniedziałek 2026-01-05	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2196.5 kcal | B 94.2 g | T 76.4 g | W 307.7 g | SFA 29.1 g | Cukry 41.0 g | Sól 8.2 g | Błonnik 51.5 g	Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron pełnoziarnisty 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2302.4 kcal | B 99.4 g | T 110.7 g | W 239.4 g | SFA 47.1 g | Cukry 81.7 g | Sól 4.1 g | Błonnik 25.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2001.6 kcal | B 96.5 g | T 129.4 g | W 124.3 g | SFA 41.5 g | Cukry 32.2 g | Sól 2.5 g | Błonnik 25.1 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2293.8 kcal | B 94.0 g | T 62.9 g | W 353.1 g | SFA 27.4 g | Cukry 93.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 32.7 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** 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; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 27.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 180.0g	mus jabłkowy 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Wtorek 2026-01-06	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2017.6 kcal | B 94.4 g | T 68.5 g | W 275.1 g | SFA 26.2 g | Cukry 50.9 g | Sól 7.2 g | Błonnik 47.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 150.0g **(JAJ, GOR)** Fasolka szparagowa parowana 70.0g	Koktajl porzeczkowy bc 200.0g **(MLE)**	Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2296.5 kcal | B 101.6 g | T 111.1 g | W 234.1 g | SFA 47.0 g | Cukry 80.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 23.9 g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2109.7 kcal | B 99.6 g | T 120.6 g | W 168.0 g | SFA 40.0 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.8 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2095.1 kcal | B 90.4 g | T 53.5 g | W 325.1 g | SFA 23.8 g | Cukry 77.4 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Dynia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Środa 2026-01-07	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2002.6 kcal | B 73.7 g | T 55.1 g | W 325.8 g | SFA 23.3 g | Cukry 61.9 g | Sól 9.0 g | Błonnik 51.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 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 pomidorami 400.0g **(SEL)** Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g ogórek kiszony 60.00g; **(GOR)**	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 bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2225.3 kcal | B 98.5 g | T 108.4 g | W 223.1 g | SFA 46.1 g | Cukry 77.9 g | Sól 3.1 g | Błonnik 18.0 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2060.0 kcal | B 97.3 g | T 120.0 g | W 159.9 g | SFA 39.7 g | Cukry 33.5 g | Sól 3.0 g | Błonnik 25.9 g	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2267.8 kcal | B 82.6 g | T 54.2 g | W 378.4 g | SFA 26.0 g | Cukry 113.7 g | Sól 7.2 g | Błonnik 27.7 g	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Burak z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-08	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2233.9 kcal | B 98.6 g | T 75.4 g | W 316.1 g | SFA 30.0 g | Cukry 67.3 g | Sól 7.3 g | Błonnik 51.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)** Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka z czerwonej kapusty 130.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2279.4 kcal | B 104.1 g | T 114.5 g | W 219.4 g | SFA 47.5 g | Cukry 80.3 g | Sól 2.7 g | Błonnik 22.4 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2090.5 kcal | B 100.1 g | T 120.7 g | W 163.2 g | SFA 40.0 g | Cukry 36.4 g | Sól 2.6 g | Błonnik 26.4 g	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2206.1 kcal | B 89.4 g | T 61.4 g | W 339.2 g | SFA 26.9 g | Cukry 80.9 g | Sól 7.6 g | Błonnik 31.3 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Cukinia z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, 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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-09	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2042.6 kcal | B 91.2 g | T 67.4 g | W 290.0 g | SFA 26.0 g | Cukry 53.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 47.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna z ryżem brązowym b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 150.0g **(JAJ, GOR)** Bukiet warzyw 69.9g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy ze szczypiorkiem 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2295.6 kcal | B 100.0 g | T 109.7 g | W 242.8 g | SFA 46.7 g | Cukry 81.6 g | Sól 4.1 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 warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2110.1 kcal | B 98.9 g | T 119.7 g | W 174.7 g | SFA 39.7 g | Cukry 32.0 g | Sól 2.5 g | Błonnik 26.0 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2076.6 kcal | B 88.3 g | T 52.3 g | W 328.8 g | SFA 21.8 g | Cukry 83.4 g | Sól 5.9 g | Błonnik 31.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta warzywna 50.0g **(SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Marchew z pieca 200.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**	Jabłko pieczone 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-10	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2163.7 kcal | B 84.7 g | T 77.7 g | W 305.7 g | SFA 27.8 g | Cukry 53.7 g | Sól 8.3 g | Błonnik 53.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)** Kalafior z pary 60.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i papryki 80.0g **(MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2274.4 kcal | B 100.0 g | T 108.9 g | W 229.5 g | SFA 46.4 g | Cukry 79.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 16.5 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 z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2076.1 kcal | B 98.4 g | T 120.5 g | W 160.6 g | SFA 40.0 g | Cukry 34.0 g | Sól 2.5 g | Błonnik 24.1 g	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2232.7 kcal | B 84.5 g | T 60.2 g | W 351.0 g | SFA 25.5 g | Cukry 90.4 g | Sól 7.4 g | Błonnik 30.0 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; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2515.0 kcal | B 79.8 g | T 81.7 g | W 368.8 g | SFA 31.6 g | Cukry 80.8 g | Sól 6.1 g | Błonnik 18.3 g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)** Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; Ciasteczka z czekoladą Balviten bg, bm (3 szt) 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2416.1 kcal | B 74.6 g | T 55.9 g | W 420.9 g | SFA 10.4 g | Cukry 81.9 g | Sól 6.7 g | Błonnik 35.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g gruszka 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2295.1 kcal | B 77.0 g | T 56.9 g | W 375.2 g | SFA 10.5 g | Cukry 83.2 g | Sól 5.0 g | Błonnik 19.0 g	Gruszka pieczona 150.0g Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2469.4 kcal | B 115.1 g | T 69.3 g | W 361.7 g | SFA 28.4 g | Cukry 64.5 g | Sól 1.6 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Szarlotka dietetyczna 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)** pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami b/soli 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana b/soli 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2121.0 kcal | B 73.5 g | T 70.6 g | W 303.0 g | SFA 28.1 g | Cukry 63.9 g | Sól 6.7 g | Błonnik 18.0 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g **(JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2173.4 kcal | B 70.2 g | T 53.0 g | W 369.2 g | SFA 10.6 g | Cukry 76.2 g | Sól 4.7 g | Błonnik 35.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2265.7 kcal | B 58.3 g | T 46.2 g | W 411.5 g | SFA 8.1 g | Cukry 142.1 g | Sól 4.0 g | Błonnik 33.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2281.6 kcal | B 95.7 g | T 50.2 g | W 378.8 g | SFA 20.7 g | Cukry 122.7 g | Sól 1.3 g | Błonnik 32.1 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca b/soli 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2390.4 kcal | B 73.2 g | T 78.3 g | W 353.1 g | SFA 28.2 g | Cukry 86.9 g | Sól 6.0 g | Błonnik 17.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza jaglana na mleku 300.0g **(MLE)** chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym bg 160.0g **(JAJ, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2244.2 kcal | B 65.3 g | T 46.7 g | W 408.4 g | SFA 8.5 g | Cukry 97.0 g | Sól 5.8 g | Błonnik 41.6 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330.0g **(GLU, SO2)** Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2322.2 kcal | B 61.6 g | T 58.6 g | W 398.8 g | SFA 9.4 g | Cukry 91.5 g | Sól 4.6 g | Błonnik 25.6 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Risotto z warzywami i cieciorką 319.9g **(SEL)** Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2425.6 kcal | B 108.8 g | T 60.3 g | W 378.7 g | SFA 26.2 g | Cukry 77.6 g | Sól 1.1 g | Błonnik 30.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g, b/soli 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary b/soli 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Niedziela 2026-01-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2143.0 kcal | B 73.7 g | T 65.2 g | W 320.2 g | SFA 25.0 g | Cukry 72.4 g | Sól 4.9 g | Błonnik 18.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g **(MLE, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2081.7 kcal | B 55.2 g | T 44.9 g | W 390.5 g | SFA 7.5 g | Cukry 74.0 g | Sól 4.6 g | Błonnik 47.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą 330.4g **(SEL)** Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2071.1 kcal | B 68.5 g | T 51.3 g | W 339.3 g | SFA 9.1 g | Cukry 64.9 g | Sól 4.3 g | Błonnik 20.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 150.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2217.6 kcal | B 99.6 g | T 52.9 g | W 348.0 g | SFA 21.4 g | Cukry 51.7 g | Sól 1.3 g | Błonnik 26.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym b/soli 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Kalafior z pary b/soli 150.0g	Burak z pieca b/soli 80.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Poniedziałek 2026-01-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2246.1 kcal | B 74.8 g | T 75.1 g | W 323.6 g | SFA 27.6 g | Cukry 69.6 g | Sól 13.0 g | Błonnik 16.8 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese b/g 160.0g **(SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2182.7 kcal | B 80.8 g | T 51.3 g | W 364.7 g | SFA 11.4 g | Cukry 67.5 g | Sól 7.2 g | Błonnik 26.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)**
DIETA S4 ALERGICZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2352.0 kcal | B 66.3 g | T 72.2 g | W 369.0 g | SFA 13.0 g | Cukry 90.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 22.8 g	Ryż 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 koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese b/g 160.0g **(SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2415.9 kcal | B 99.7 g | T 67.7 g | W 370.8 g | SFA 25.0 g | Cukry 81.4 g | Sól 1.4 g | Błonnik 31.6 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400.0g **(SEL)** Sos bolognese b/soli 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron b/soli 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100.0g **(SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Wtorek 2026-01-06	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2308.2 kcal | B 83.7 g | T 83.8 g | W 308.4 g | SFA 25.8 g | Cukry 102.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 17.7 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 200.0g **(JAJ, GOR)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)** chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2305.6 kcal | B 83.3 g | T 63.9 g | W 363.1 g | SFA 11.1 g | Cukry 106.6 g | Sól 4.5 g | Błonnik 34.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2131.4 kcal | B 65.8 g | T 54.9 g | W 350.4 g | SFA 9.2 g | Cukry 111.0 g | Sól 4.1 g | Błonnik 26.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2244.6 kcal | B 103.7 g | T 56.9 g | W 343.1 g | SFA 22.0 g | Cukry 90.2 g | Sól 1.3 g | Błonnik 32.5 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Środa 2026-01-07	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2146.4 kcal | B 64.5 g | T 55.7 g | W 351.5 g | SFA 23.1 g | Cukry 94.1 g | Sól 5.6 g | Błonnik 13.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; 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 pomidorami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	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)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2152.2 kcal | B 53.5 g | T 45.5 g | W 397.2 g | SFA 7.6 g | Cukry 72.8 g | Sól 4.9 g | Błonnik 35.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.1g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Surówka z marchewki i jabłka 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 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 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2161.1 kcal | B 47.5 g | T 48.2 g | W 392.4 g | SFA 8.3 g | Cukry 87.1 g | Sól 4.3 g | Błonnik 28.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; 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)** Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2302.7 kcal | B 95.1 g | T 48.3 g | W 388.3 g | SFA 22.9 g | Cukry 105.5 g | Sól 1.3 g | Błonnik 24.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2334.1 kcal | B 87.9 g | T 80.1 g | W 319.2 g | SFA 29.1 g | Cukry 59.5 g | Sól 6.0 g | Błonnik 15.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160.1g **(JAJ, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2200.1 kcal | B 81.4 g | T 58.9 g | W 351.7 g | SFA 12.8 g | Cukry 57.7 g | Sól 7.0 g | Błonnik 30.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2184.1 kcal | B 73.1 g | T 57.4 g | W 348.2 g | SFA 9.7 g | Cukry 77.1 g | Sól 5.9 g | Błonnik 17.4 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2310.0 kcal | B 103.2 g | T 68.3 g | W 336.8 g | SFA 26.1 g | Cukry 65.8 g | Sól 1.5 g | Błonnik 31.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło b/soli 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-09	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2174.8 kcal | B 71.2 g | T 58.2 g | W 348.9 g | SFA 22.4 g | Cukry 121.6 g | Sól 5.2 g | Błonnik 18.9 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)** Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g **(JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	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 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2143.5 kcal | B 67.0 g | T 42.8 g | W 388.5 g | SFA 8.3 g | Cukry 115.9 g | Sól 6.0 g | Błonnik 29.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2208.9 kcal | B 56.5 g | T 43.6 g | W 407.6 g | SFA 7.9 g | Cukry 144.6 g | Sól 4.1 g | Błonnik 25.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 99.9g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2354.8 kcal | B 88.7 g | T 48.5 g | W 408.8 g | SFA 22.1 g | Cukry 141.8 g | Sól 1.3 g | Błonnik 32.3 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g b/soli 140.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-10	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2352.0 kcal | B 74.9 g | T 86.8 g | W 320.3 g | SFA 31.2 g | Cukry 53.2 g | Sól 8.4 g | Błonnik 18.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g **(MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2132.0 kcal | B 77.6 g | T 50.7 g | W 354.5 g | SFA 10.3 g | Cukry 54.8 g | Sól 7.4 g | Błonnik 28.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; 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 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2210.0 kcal | B 69.5 g | T 60.8 g | W 349.4 g | SFA 11.0 g | Cukry 73.5 g | Sól 6.2 g | Błonnik 18.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2315.6 kcal | B 101.6 g | T 66.2 g | W 340.6 g | SFA 25.7 g | Cukry 61.5 g | Sól 1.5 g | Błonnik 26.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g b/soli 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-01	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2297.5 kcal | B 52.7 g | T 60.3 g | W 395.1 g | SFA 21.9 g | Cukry 78.8 g | Sól 6.0 g | Błonnik 23.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Szarlotka dietetyczna 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)** chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2447.6 kcal | B 106.1 g | T 69.4 g | W 364.2 g | SFA 28.4 g | Cukry 65.2 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Szarlotka dietetyczna 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2518.8 kcal | B 88.6 g | T 72.7 g | W 395.6 g | SFA 25.2 g | Cukry 79.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 37.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Szarlotka 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2229.8 kcal | B 47.8 g | T 56.1 g | W 405.0 g | SFA 7.7 g | Cukry 92.2 g | Sól 4.8 g | Błonnik 38.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem i cytryną 300.0g gruszka 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	banan 120.00g;

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-02	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2123.3 kcal | B 51.2 g | T 54.8 g | W 361.9 g | SFA 18.1 g | Cukry 119.1 g | Sól 6.5 g | Błonnik 21.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2522.4 kcal | B 102.4 g | T 63.3 g | W 402.0 g | SFA 24.7 g | Cukry 141.5 g | Sól 8.7 g | Błonnik 35.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 150.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2267.8 kcal | B 74.6 g | T 59.5 g | W 373.6 g | SFA 23.0 g | Cukry 64.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 42.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2283.2 kcal | B 51.3 g | T 46.3 g | W 431.1 g | SFA 7.4 g | Cukry 89.0 g | Sól 5.0 g | Błonnik 47.7 g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g **(GLU)** Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 408.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-03	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2351.6 kcal | B 57.5 g | T 66.7 g | W 388.9 g | SFA 23.1 g | Cukry 89.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 21.6 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 50.0g **(MLE)** Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g **(GLU, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2578.9 kcal | B 107.9 g | T 68.5 g | W 399.6 g | SFA 29.7 g | Cukry 95.0 g | Sól 6.7 g | Błonnik 30.5 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2358.9 kcal | B 89.4 g | T 59.0 g | W 385.0 g | SFA 28.0 g | Cukry 99.0 g | Sól 5.5 g | Błonnik 37.7 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)** Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2240.3 kcal | B 53.3 g | T 55.1 g | W 402.2 g | SFA 7.7 g | Cukry 111.8 g | Sól 4.5 g | Błonnik 43.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)** Brokuły z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	gruszka 150.00g;

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Niedziela 2026-01-04	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2065.0 kcal | B 48.4 g | T 53.8 g | W 350.4 g | SFA 16.8 g | Cukry 64.0 g | Sól 5.5 g | Błonnik 19.4 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g) 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2548.9 kcal | B 125.2 g | T 68.8 g | W 369.1 g | SFA 29.1 g | Cukry 75.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 25.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2209.0 kcal | B 79.6 g | T 57.8 g | W 366.4 g | SFA 24.0 g | Cukry 70.9 g | Sól 4.5 g | Błonnik 45.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g **(SEL)** Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2103.8 kcal | B 49.2 g | T 45.9 g | W 399.3 g | SFA 7.3 g | Cukry 74.1 g | Sól 4.2 g | Błonnik 49.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g **(SEL)** Kalafior z pary 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Poniedziałek 2026-01-05	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2306.4 kcal | B 60.3 g | T 70.4 g | W 364.1 g | SFA 24.1 g | Cukry 90.2 g | Sól 7.7 g | Błonnik 19.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2578.3 kcal | B 117.3 g | T 71.4 g | W 382.1 g | SFA 30.4 g | Cukry 97.3 g | Sól 13.1 g | Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 100.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese (120g) 200.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2287.3 kcal | B 88.9 g | T 61.9 g | W 359.5 g | SFA 28.0 g | Cukry 73.4 g | Sól 7.4 g | Błonnik 33.5 g	Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)** Sos neapolitański z cieciorką 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2202.0 kcal | B 54.5 g | T 53.2 g | W 397.0 g | SFA 7.5 g | Cukry 90.9 g | Sól 4.9 g | Błonnik 39.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Hummus buraczany 80.0g **(SEZ)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)** Sos neapolitański z cieciorką 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Wtorek 2026-01-06	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2079.8 kcal | B 55.6 g | T 53.8 g | W 348.4 g | SFA 17.9 g | Cukry 110.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 20.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g Udzik pieczony 80g 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2444.9 kcal | B 106.1 g | T 66.6 g | W 369.4 g | SFA 27.8 g | Cukry 113.0 g | Sól 8.6 g | Błonnik 32.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 90.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2303.5 kcal | B 62.0 g | T 59.1 g | W 398.8 g | SFA 22.8 g | Cukry 102.4 g | Sól 5.2 g | Błonnik 45.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.0g **(GLU, SO2)** Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2185.4 kcal | B 47.2 g | T 46.5 g | W 412.2 g | SFA 7.5 g | Cukry 113.4 g | Sól 4.2 g | Błonnik 45.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.9g **(GLU, SO2)** Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Środa 2026-01-07	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2203.8 kcal | B 44.7 g | T 49.8 g | W 401.4 g | SFA 18.4 g | Cukry 124.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 19.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2542.5 kcal | B 107.1 g | T 56.3 g | W 418.3 g | SFA 27.5 g | Cukry 124.4 g | Sól 6.0 g | Błonnik 24.5 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; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2299.8 kcal | B 69.0 g | T 65.5 g | W 381.8 g | SFA 23.0 g | Cukry 95.1 g | Sól 5.7 g | Błonnik 37.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 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 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2120.6 kcal | B 46.2 g | T 52.8 g | W 387.2 g | SFA 7.4 g | Cukry 69.5 g | Sól 5.1 g | Błonnik 50.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-08	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2180.8 kcal | B 49.2 g | T 67.1 g | W 351.9 g | SFA 21.5 g | Cukry 78.8 g | Sól 7.6 g | Błonnik 21.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2477.3 kcal | B 105.3 g | T 76.1 g | W 359.1 g | SFA 29.2 g | Cukry 83.2 g | Sól 7.3 g | Błonnik 32.5 g	Jabłko pieczone 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)** Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Pasta z szynki z koperkiem 110.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2209.6 kcal | B 76.6 g | T 68.5 g | W 339.8 g | SFA 23.3 g | Cukry 62.3 g | Sól 5.1 g | Błonnik 42.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2088.9 kcal | B 48.0 g | T 52.3 g | W 374.0 g | SFA 7.7 g | Cukry 85.1 g | Sól 4.4 g | Błonnik 43.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/jaja 100.1g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	banan 120.00g;

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-09	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2304.3 kcal | B 54.2 g | T 54.6 g | W 407.1 g | SFA 17.7 g | Cukry 150.2 g | Sól 5.1 g | Błonnik 21.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2631.7 kcal | B 108.0 g | T 63.2 g | W 422.9 g | SFA 26.3 g | Cukry 160.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 30.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 120.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 120.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2299.4 kcal | B 72.9 g | T 53.0 g | W 401.3 g | SFA 21.5 g | Cukry 124.4 g | Sól 5.6 g | Błonnik 40.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 100.0g **(SEZ)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2140.2 kcal | B 49.7 g | T 52.0 g | W 388.7 g | SFA 7.4 g | Cukry 78.2 g | Sól 5.1 g | Błonnik 39.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 70.0g **(SEZ)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-10	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2167.4 kcal | B 50.4 g | T 63.5 g | W 350.8 g | SFA 20.3 g | Cukry 73.7 g | Sól 6.8 g | Błonnik 18.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2394.1 kcal | B 100.3 g | T 65.5 g | W 361.2 g | SFA 26.2 g | Cukry 78.5 g | Sól 7.6 g | Błonnik 27.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g (140g) 240.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2332.0 kcal | B 86.7 g | T 74.3 g | W 346.8 g | SFA 29.3 g | Cukry 53.8 g | Sól 6.2 g | Błonnik 29.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 330.9g **(SEL)** Kalafior z pary 130.0g	Pasta jajeczna ze szczypiorem 100.0g **(JAJ, MLE, GOR)** Sałatka z czerwonej fasoli, kiszonego ogórka i kukurydzy 80.0g **(MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2100.7 kcal | B 50.2 g | T 50.5 g | W 383.4 g | SFA 7.4 g | Cukry 72.8 g | Sól 4.1 g | Błonnik 36.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350.0g **(SEL)** Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1410.5 kcal | B 60.5 g | T 47.4 g | W 193.4 g | SFA 19.3 g | Cukry 47.4 g | Sól 2.7 g | Błonnik 17.2 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cytryną b/c 250.0g Sałatka jarzynowa 40.0g **(JAJ, MLE, SEL)** bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Szarlotka 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 200.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Deser jogurtowy z musem jabłkowo- dyniowym 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Słupki marchewki 40.0g Herbata z cytryną b/c 250.0g bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1486.1 kcal | B 62.1 g | T 49.8 g | W 205.8 g | SFA 19.5 g | Cukry 45.8 g | Sól 3.0 g | Błonnik 19.5 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cytryną b/c 300.0g Sałatka jarzynowa 50.0g **(JAJ, MLE, SEL)** bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Szarlotka 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Deser jogurtowy z musem jabłkowo- dyniowym 100.0g **(MLE)**	Słupki marchewki 50.0g Herbata z cytryną b/c 300.0g bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1983.0 kcal | B 79.3 g | T 68.5 g | W 273.6 g | SFA 28.2 g | Cukry 66.8 g | Sól 4.0 g | Błonnik 25.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Szarlotka 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Deser jogurtowy z musem jabłkowo- dyniowym 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2486.8 kcal | B 104.0 g | T 72.3 g | W 369.8 g | SFA 29.9 g | Cukry 69.7 g | Sól 6.0 g | Błonnik 32.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Szarlotka 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Deser jogurtowy z musem jabłkowo- dyniowym 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1396.5 kcal | B 59.2 g | T 43.3 g | W 200.9 g | SFA 17.9 g | Cukry 63.0 g | Sól 3.5 g | Błonnik 16.8 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik 200.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**	Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1378.8 kcal | B 57.5 g | T 43.3 g | W 198.9 g | SFA 17.4 g | Cukry 60.7 g | Sól 3.5 g | Błonnik 18.9 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 300.1g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**	Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1867.0 kcal | B 75.0 g | T 62.6 g | W 262.7 g | SFA 26.1 g | Cukry 80.0 g | Sól 4.7 g | Błonnik 24.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**	Pasta z szynki 40.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2381.3 kcal | B 98.8 g | T 70.2 g | W 354.8 g | SFA 29.9 g | Cukry 83.4 g | Sól 8.0 g | Błonnik 33.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Bukiet warzyw 69.9g	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1467.9 kcal | B 57.8 g | T 50.7 g | W 204.7 g | SFA 20.7 g | Cukry 59.2 g | Sól 3.0 g | Błonnik 16.0 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1545.6 kcal | B 59.7 g | T 53.0 g | W 218.3 g | SFA 20.8 g | Cukry 57.2 g | Sól 3.4 g | Błonnik 17.8 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2024.7 kcal | B 73.6 g | T 69.8 g | W 289.0 g | SFA 28.9 g | Cukry 82.0 g | Sól 4.3 g | Błonnik 21.8 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 40.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 130.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2509.1 kcal | B 93.4 g | T 73.9 g | W 385.3 g | SFA 30.0 g | Cukry 84.9 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.1 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Niedziela 2026-01-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1417.2 kcal | B 54.7 g | T 49.1 g | W 196.6 g | SFA 17.2 g | Cukry 54.3 g | Sól 2.2 g | Błonnik 15.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa grysikowa 200.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka wiosenna 100.1g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1419.6 kcal | B 53.4 g | T 49.1 g | W 198.8 g | SFA 16.7 g | Cukry 51.5 g | Sól 2.2 g | Błonnik 16.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 300.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka wiosenna 100.1g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1915.9 kcal | B 68.1 g | T 68.2 g | W 266.5 g | SFA 25.7 g | Cukry 70.1 g | Sól 3.0 g | Błonnik 20.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 149.9g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka wiosenna 130.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2469.1 kcal | B 87.2 g | T 79.5 g | W 363.5 g | SFA 29.4 g | Cukry 71.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 27.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Poniedziałek 2026-01-05	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1404.4 kcal | B 58.3 g | T 45.5 g | W 199.6 g | SFA 17.8 g | Cukry 66.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 16.0 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; mus jabłkowy 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa 200.0g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese 129.9g **(GLU, SEL)** Makaron 100.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**	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; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1465.8 kcal | B 59.9 g | T 46.9 g | W 210.9 g | SFA 17.6 g | Cukry 66.8 g | Sól 7.4 g | Błonnik 17.9 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa 300.1g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese 129.9g **(GLU, SEL)** Makaron 120.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1967.1 kcal | B 76.7 g | T 64.9 g | W 281.5 g | SFA 26.1 g | Cukry 93.6 g | Sól 9.9 g | Błonnik 22.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z oliwkami 40.0g **(MLE)** mus jabłkowy 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.1g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese 150.0g **(GLU, SEL)** Makaron 140.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2321.4 kcal | B 94.1 g | T 67.5 g | W 349.6 g | SFA 27.0 g | Cukry 95.2 g | Sól 11.9 g | Błonnik 28.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Wtorek 2026-01-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1465.9 kcal | B 69.4 g | T 45.7 g | W 204.6 g | SFA 19.7 g | Cukry 57.4 g | Sól 3.9 g | Błonnik 22.8 g	Płatki jęczmienne 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; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 120.0g Ziemniaki gotowane 100.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 40.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1458.9 kcal | B 68.5 g | T 46.1 g | W 203.4 g | SFA 19.2 g | Cukry 54.9 g | Sól 4.0 g | Błonnik 24.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 120.0g Ziemniaki gotowane 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1951.2 kcal | B 85.9 g | T 63.9 g | W 271.1 g | SFA 27.7 g | Cukry 73.5 g | Sól 5.5 g | Błonnik 29.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 140.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2290.8 kcal | B 96.9 g | T 65.8 g | W 344.9 g | SFA 28.4 g | Cukry 78.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 38.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl porzeczkowy 200.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Środa 2026-01-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1500.1 kcal | B 59.7 g | T 38.2 g | W 236.7 g | SFA 18.2 g | Cukry 65.3 g | Sól 3.7 g | Błonnik 10.2 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 200.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 99.9g jogurt naturalny 30.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1474.4 kcal | B 59.4 g | T 38.4 g | W 230.8 g | SFA 17.9 g | Cukry 63.3 g | Sól 3.9 g | Błonnik 11.4 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 300.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 99.9g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1894.8 kcal | B 72.4 g | T 52.8 g | W 291.9 g | SFA 25.5 g | Cukry 85.6 g | Sól 5.4 g | Błonnik 14.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2320.7 kcal | B 87.9 g | T 54.8 g | W 382.3 g | SFA 26.1 g | Cukry 101.6 g | Sól 7.2 g | Błonnik 20.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i pomidorami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-08	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1587.1 kcal | B 60.2 g | T 61.7 g | W 207.3 g | SFA 27.4 g | Cukry 60.3 g | Sól 3.2 g | Błonnik 18.0 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa brokułowa 200.0g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Pasta z szynki z koperkiem 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1578.4 kcal | B 60.1 g | T 62.6 g | W 204.2 g | SFA 27.0 g | Cukry 58.0 g | Sól 3.4 g | Błonnik 20.1 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa brokułowa 300.1g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	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)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2031.1 kcal | B 74.1 g | T 79.8 g | W 267.3 g | SFA 35.1 g | Cukry 79.2 g | Sól 4.2 g | Błonnik 25.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.1g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 149.8g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.0g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	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; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2418.0 kcal | B 93.6 g | T 86.1 g | W 333.2 g | SFA 36.8 g | Cukry 79.5 g | Sól 6.4 g | Błonnik 31.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa 400.0g **(MLE, SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 130.1g	Góralki mleczne 45.00g; **(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-09	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1462.6 kcal | B 65.7 g | T 42.5 g | W 213.0 g | SFA 16.7 g | Cukry 79.4 g | Sól 3.0 g | Błonnik 16.6 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa warzywna ryżanka 200.0g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1458.1 kcal | B 64.1 g | T 42.5 g | W 214.5 g | SFA 16.1 g | Cukry 82.6 g | Sól 3.0 g | Błonnik 18.4 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Twarożek waniliowy 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 300.1g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1965.8 kcal | B 81.6 g | T 61.2 g | W 284.2 g | SFA 24.5 g | Cukry 109.4 g | Sól 4.1 g | Błonnik 22.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 40.0g **(MLE)** dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2333.3 kcal | B 99.2 g | T 63.5 g | W 356.2 g | SFA 25.5 g | Cukry 124.3 g | Sól 5.8 g | Błonnik 29.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka 400.0g **(MLE, SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 150.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-10	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1420.0 kcal | B 59.8 g | T 49.3 g | W 191.4 g | SFA 20.6 g | Cukry 45.6 g | Sól 4.8 g | Błonnik 15.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z dynią 200.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 130.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 150.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1414.0 kcal | B 59.4 g | T 49.6 g | W 190.0 g | SFA 20.2 g | Cukry 43.3 g | Sól 5.1 g | Błonnik 17.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z dynią 300.1g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 130.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z białej kapusty i papryki 100.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 01.01.26-10.01.26 Razem E: 1867.6 kcal | B 72.9 g | T 66.3 g | W 253.6 g | SFA 28.1 g | Cukry 62.5 g | Sól 6.6 g | Błonnik 20.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 150.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2288.0 kcal | B 93.5 g | T 74.7 g | W 321.6 g | SFA 31.7 g | Cukry 63.3 g | Sól 8.8 g | Błonnik 26.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi) 100.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią 400.0g **(MLE, SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-01	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2309.0 kcal | B 94.4 g | T 70.0 g | W 341.0 g | SFA 27.2 g | Cukry 59.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 33.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 180.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Szarlotka 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2510.1 kcal | B 103.9 g | T 72.8 g | W 376.6 g | SFA 28.1 g | Cukry 61.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 35.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Szarlotka 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2634.9 kcal | B 106.3 g | T 80.4 g | W 389.5 g | SFA 31.1 g | Cukry 62.5 g | Sól 6.8 g | Błonnik 37.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Szarlotka 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2634.9 kcal | B 106.3 g | T 80.4 g | W 389.5 g | SFA 31.1 g | Cukry 62.5 g | Sól 6.8 g | Błonnik 37.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Szarlotka 40.0g **(GLU, JAJ, MLE)**	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-02	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2270.2 kcal | B 92.8 g | T 61.7 g | W 352.1 g | SFA 23.7 g | Cukry 79.0 g | Sól 9.3 g | Błonnik 36.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 160.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2355.9 kcal | B 97.9 g | T 62.5 g | W 366.3 g | SFA 24.0 g | Cukry 65.2 g | Sól 10.2 g | Błonnik 35.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2519.2 kcal | B 99.3 g | T 67.3 g | W 397.0 g | SFA 26.8 g | Cukry 80.0 g | Sól 10.2 g | Błonnik 39.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2519.2 kcal | B 99.3 g | T 67.3 g | W 397.0 g | SFA 26.8 g | Cukry 80.0 g | Sól 10.2 g | Błonnik 39.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-03	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2283.9 kcal | B 88.9 g | T 64.9 g | W 352.9 g | SFA 28.5 g | Cukry 88.2 g | Sól 6.0 g | Błonnik 29.7 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; ogórek 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2471.8 kcal | B 97.2 g | T 67.7 g | W 386.5 g | SFA 29.4 g | Cukry 88.9 g | Sól 6.6 g | Błonnik 31.9 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2576.0 kcal | B 97.9 g | T 70.1 g | W 407.4 g | SFA 30.7 g | Cukry 101.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 34.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2576.0 kcal | B 97.9 g | T 70.1 g | W 407.4 g | SFA 30.7 g | Cukry 101.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 34.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Niedziela 2026-01-04	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2271.2 kcal | B 83.1 g | T 61.2 g | W 359.4 g | SFA 23.9 g | Cukry 75.8 g | Sól 5.3 g | Błonnik 30.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2426.4 kcal | B 87.2 g | T 62.1 g | W 393.0 g | SFA 24.1 g | Cukry 76.3 g | Sól 5.8 g | Błonnik 32.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2498.3 kcal | B 89.3 g | T 62.8 g | W 407.1 g | SFA 24.2 g | Cukry 76.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2498.3 kcal | B 89.3 g | T 62.8 g | W 407.1 g | SFA 24.2 g | Cukry 76.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 30.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Poniedziałek 2026-01-05	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2314.3 kcal | B 98.6 g | T 66.9 g | W 344.5 g | SFA 27.4 g | Cukry 70.9 g | Sól 7.8 g | Błonnik 32.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 160.0g **(GLU)** Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2514.0 kcal | B 104.5 g | T 69.2 g | W 384.6 g | SFA 27.7 g | Cukry 71.9 g | Sól 8.5 g | Błonnik 34.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2642.2 kcal | B 109.2 g | T 71.8 g | W 406.7 g | SFA 28.3 g | Cukry 72.5 g | Sól 9.0 g | Błonnik 36.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 200.0g **(GLU)** Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 150.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2642.2 kcal | B 109.2 g | T 71.8 g | W 406.7 g | SFA 28.3 g | Cukry 72.5 g | Sól 9.0 g | Błonnik 36.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 200.0g **(GLU)** Brokuły z pary 130.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 150.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Wtorek 2026-01-06	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2371.2 kcal | B 100.4 g | T 68.2 g | W 354.9 g | SFA 26.8 g | Cukry 105.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 37.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 160.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2529.0 kcal | B 104.7 g | T 69.0 g | W 389.3 g | SFA 26.9 g | Cukry 106.3 g | Sól 8.3 g | Błonnik 39.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2579.8 kcal | B 106.1 g | T 69.3 g | W 400.3 g | SFA 27.0 g | Cukry 106.5 g | Sól 8.5 g | Błonnik 40.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2579.8 kcal | B 106.1 g | T 69.3 g | W 400.3 g | SFA 27.0 g | Cukry 106.5 g | Sól 8.5 g | Błonnik 40.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl porzeczkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Środa 2026-01-07	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2322.4 kcal | B 88.8 g | T 53.5 g | W 385.6 g | SFA 25.3 g | Cukry 101.7 g | Sól 8.6 g | Błonnik 22.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2449.4 kcal | B 92.3 g | T 54.2 g | W 413.0 g | SFA 25.4 g | Cukry 102.2 g | Sól 9.1 g | Błonnik 24.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2525.4 kcal | B 96.4 g | T 55.9 g | W 424.7 g | SFA 26.4 g | Cukry 106.6 g | Sól 9.2 g | Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 250.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 200.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2543.4 kcal | B 97.7 g | T 56.5 g | W 426.6 g | SFA 26.7 g | Cukry 108.3 g | Sól 9.3 g | Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 250.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 80.00g; **(MLE)**	Budyń czekoladowy 200.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Czwartek 2026-01-08	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2379.3 kcal | B 101.9 g | T 71.9 g | W 350.0 g | SFA 28.4 g | Cukry 83.1 g | Sól 7.0 g | Błonnik 36.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2533.8 kcal | B 105.9 g | T 72.9 g | W 383.3 g | SFA 28.6 g | Cukry 83.7 g | Sól 7.6 g | Błonnik 39.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2635.1 kcal | B 110.9 g | T 74.3 g | W 401.1 g | SFA 29.2 g | Cukry 84.6 g | Sól 7.8 g | Błonnik 40.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)** Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2635.1 kcal | B 110.9 g | T 74.3 g | W 401.1 g | SFA 29.2 g | Cukry 84.6 g | Sól 7.8 g | Błonnik 40.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)** Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa brokułowa b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g **(GLU)** Buraczki na ciepło 100.0g gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Piątek 2026-01-09	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2363.4 kcal | B 93.9 g | T 62.3 g | W 371.4 g | SFA 25.1 g | Cukry 113.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 29.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 160.0g Bukiet warzyw 130.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2521.2 kcal | B 98.2 g | T 63.1 g | W 405.8 g | SFA 25.3 g | Cukry 113.8 g | Sól 7.0 g | Błonnik 32.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 130.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2608.4 kcal | B 101.3 g | T 64.5 g | W 421.5 g | SFA 25.8 g | Cukry 114.9 g | Sól 7.5 g | Błonnik 32.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 130.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2617.2 kcal | B 101.6 g | T 64.8 g | W 422.9 g | SFA 25.8 g | Cukry 115.6 g | Sól 7.5 g | Błonnik 33.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek waniliowy 80.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa warzywna ryżanka b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 150.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	ciasto drożdżowe z jabłkiem 60.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 01.01-10.01.2026

Sobota 2026-01-10	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2216.8 kcal | B 91.0 g | T 66.4 g | W 325.6 g | SFA 25.6 g | Cukry 58.7 g | Sól 6.7 g | Błonnik 28.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2400.2 kcal | B 95.6 g | T 67.5 g | W 365.5 g | SFA 25.8 g | Cukry 59.2 g | Sól 7.3 g | Błonnik 30.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2555.6 kcal | B 98.9 g | T 70.5 g | W 394.9 g | SFA 26.2 g | Cukry 67.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 31.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)** herbatniki 24.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 01.01.26-10.01.26 Razem E: 2555.6 kcal | B 98.9 g | T 70.5 g | W 394.9 g | SFA 26.2 g | Cukry 67.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 31.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta jajeczna ze szczypiorem 50.0g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z dynią b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 60.0g Cukinia z pieca 130.0g	Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)** herbatniki 24.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**