

DIETA

Poniedziałek 2025-06-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2325.2 kcal B 94.1 g T 70.3 g W 347.7 g SFA 25.9 g Cukry 57.6 g Sól 6.0 g Błonnik 38.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; szczypiorek 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 16-22.06.2025 Razem E: 2340.1 kcal B 91.1 g T 68.4 g W 358.0 g SFA 25.7 g Cukry 57.1 g Sól 6.3 g Błonnik 38.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 16-22.06.2025 Razem E: 2218.2 kcal B 78.5 g T 66.4 g W 343.0 g SFA 24.0 g Cukry 62.7 g Sól 5.7 g Błonnik 32.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 100.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g 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 16-22.06.2025 Razem E: 2080.5 kcal B 80.0 g T 55.0 g W 335.6 g SFA 19.9 g Cukry 58.9 g Sól 5.9 g Błonnik 38.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g 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 śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 129.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; masło ekstra 8.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-17

Wtorek 2025-06-17	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 16-22.06.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 400.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 16-22.06.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 16-22.06.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 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; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 16-22.06.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-06-18

DIETA I PODSTAWOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2240.6 kcal | B 97.2 g | T 64.6 g | W 338.5 g | SFA 27.5 g | Cukry 76.3 g | Sól 6.0 g | Błonnik 45.5 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
16-22.06.2025

Razem E: 2336.9 kcal | B 99.3 g | T 64.0 g | W 355.1 g | SFA 27.1 g | Cukry 84.5 g | Sól 5.3 g | Błonnik 31.6 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 16-22.06.2025

Razem E: 2283.7 kcal | B 92.2 g | T 64.5 g | W 345.5 g | SFA 26.6 g | Cukry 93.4 g | Sól 5.0 g | Błonnik 25.3 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 16-22.06.2025

Razem E: 2275.3 kcal | B 95.5 g | T 57.1 g | W 355.1 g | SFA 22.0 g | Cukry 83.5 g | Sól 4.5 g | Błonnik 27.2 g

I śniadanie

Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g;
połudwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa
20.00; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; poledwica drobiowa
40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

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)

Kasza manna na mleku 300.0g (**GLU, MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g;
(**GLU, SOJ, MLE, SEL**)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**
Kotlet mielony z warzywami 120.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g **(JAJ)**
ziemniaki 180.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**
Kotlet mielony z warzywami 120.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Buraczki na ciepło 200.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL)
Kotlet mielony z warzywami 120.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Buraczki na ciepło 180.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g (SEL)
Kotlet mielony z warzywami 120.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Buraczki na ciepło 180.0g
ziemniaki 200.00g;

kolacja

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy
półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser
twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**

posiłek nocny

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

DIETA

Czwartek 2025-06-19

DIETA I PODSTAWOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2271.2 kcal | B 86.1 g | T 63.9 g | W 354.5 g | SFA 26.2 g | Cukry 75.0 g | Sól 7.4 g | Błonnik 33.5 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
16-22.06.2025

Razem E: 2255.3 kcal | B 83.8 g | T 63.4 g | W 354.2 g | SFA 26.0 g | Cukry 76.5 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.1 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 16-22.06.2025

Razem E: 2307.0 kcal | B 75.0 g | T 63.4 g | W 375.0 g | SFA 24.1 g | Cukry 80.0 g | Sól 6.8 g | Błonnik 31.0 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 16-22.06.2025

Razem E: 2194.5 kcal | B 76.8 g | T 53.8 g | W 369.7 g | SFA 20.1 g | Cukry 76.9 g | Sól 7.1 g | Błonnik 37.4 g

I śniadanie

Platki owsiane na mleku 300.0g (**GLU, MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatk
wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

Platki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 100.00g; łopatką wieprzowa
mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Platki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatkawieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Barszcz ukraiński 400.0g **(MLE, SEL)**
Sos z serem feta i brokołami 200.0g
(MLE, SEL)
Makaron 180.0g **(GLU)**
Surówka z marchewki i jabłka 130.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL)
Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL)
Makaron 180.0g (GLU)
Surówka z marchewki i jabłka 130.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL)
Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ)
Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)
Makaron 180.0g (GLU)
Marchew z pieca 130.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**
Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)**
Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**
Makaron 180.0g **(GLU)**
Marchew z pieca 130.0g

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika
50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika
40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
 bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry
 100.00g; szynka bartenia mielona 50.00g; masło
 ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor
bez skóry 80.00g; szynka bartenia 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

posiłek nocny

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**

MIEJSCE NA TWOJE LOGO		DIETA			
Piątek 2025-06-20		I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 16-22.06.2025		Płatki ryżowe 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 pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2365.8 kcal B 95.2 g T 78.3 g W 336.5 g SFA 32.0 g Cukry 64.9 g Sól 7.2 g Błonnik 29.7 g					
DIETA II LEKKOSTRAWNA 16-22.06.2025		Płatki ryżowe na mleku 300.0g (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 pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2107.9 kcal B 85.9 g T 58.0 g W 326.9 g SFA 24.3 g Cukry 62.7 g Sól 7.3 g Błonnik 30.2 g					
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 16-22.06.2025		Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2167.5 kcal B 85.6 g T 60.2 g W 336.2 g SFA 25.3 g Cukry 66.4 g Sól 7.1 g Błonnik 27.2 g					
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 16-22.06.2025		Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 2043.1 kcal B 85.6 g T 50.9 g W 327.2 g SFA 21.4 g Cukry 62.8 g Sól 7.3 g Błonnik 30.4 g					

DIETA

Sobota 2025-06-21

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2371.8 kcal B 98.0 g T 65.3 g W 364.2 g SFA 25.4 g Cukry 69.1 g Sól 5.8 g Błonnik 32.2 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 200.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 16-22.06.2025 Razem E: 2401.9 kcal B 95.3 g T 56.9 g W 394.4 g SFA 24.4 g Cukry 116.7 g Sól 5.9 g Błonnik 34.9 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 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 Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 16-22.06.2025 Razem E: 2514.6 kcal B 91.9 g T 65.7 g W 402.9 g SFA 26.6 g Cukry 119.7 g Sól 5.8 g Błonnik 28.7 g	Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany jarski 400.0g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 198.5g	Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 16-22.06.2025 Razem E: 2392.8 kcal B 94.0 g T 54.7 g W 398.6 g SFA 22.6 g Cukry 117.3 g Sól 6.1 g Błonnik 35.5 g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 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 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

MIEJSCE NA TWOJE LOGO				
Niedziela 2025-06-22	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2394.8 kcal B 81.7 g T 85.5 g W 344.4 g SFA 31.8 g Cukry 57.4 g Sól 5.2 g Błonnik 41.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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 Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 16-22.06.2025 Razem E: 2246.5 kcal B 76.4 g T 62.3 g W 357.3 g SFA 22.9 g Cukry 60.5 g Sól 4.8 g Błonnik 28.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 16-22.06.2025 Razem E: 2251.1 kcal B 80.6 g T 60.5 g W 355.8 g SFA 25.5 g Cukry 60.7 g Sól 5.6 g Błonnik 21.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 148.8g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; łopatka wieprzowa mielona 50.00g; 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 16-22.06.2025 Razem E: 2167.7 kcal B 82.2 g T 53.7 g W 347.0 g SFA 22.1 g Cukry 54.9 g Sól 5.4 g Błonnik 21.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22.06.2025 Razem E: 2305.4 kcal B 99.0 g T 71.6 g W 342.1 g SFA 25.9 g Cukry 60.0 g Sól 6.9 g Błonnik 53.5 g	Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 16-22.06.2025 Razem E: 2257.8 kcal B 99.1 g T 109.9 g W 231.2 g SFA 46.7 g Cukry 82.6 g Sól 4.1 g Błonnik 24.7 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 jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 16-22.06.2025 Razem E: 2345.9 kcal B 90.4 g T 62.8 g W 372.6 g SFA 22.8 g Cukry 86.2 g Sól 6.9 g Błonnik 36.0 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; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Burak z pieca 100.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 16-22.06.2025 Razem E: 2228.4 kcal B 88.3 g T 62.0 g W 346.2 g SFA 22.6 g Cukry 60.4 g Sól 6.4 g Błonnik 34.5 g	Dynia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Dynia z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (MLE)	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22.06.2025 Razem E: 2225.8 kcal B 104.0 g T 65.5 g W 329.1 g SFA 24.0 g Cukry 48.5 g Sól 8.3 g Błonnik 58.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR)	Pasta z soczewicy 40.0g Słupki surowej marchewki 100.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 16-22.06.2025 Razem E: 2263.9 kcal B 103.8 g T 111.2 g W 223.3 g SFA 47.0 g Cukry 76.7 g Sól 4.0 g Błonnik 23.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa kalafiorowa z kaszą b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 16-22.06.2025 Razem E: 2362.0 kcal B 97.4 g T 52.6 g W 389.2 g SFA 20.1 g Cukry 86.7 g Sól 6.1 g Błonnik 33.7 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; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Gruszka pieczona 130.0g Pasta z soczewicy 30.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 16-22.06.2025 Razem E: 2311.0 kcal B 97.9 g T 51.8 g W 377.0 g SFA 21.4 g Cukry 90.7 g Sól 6.5 g Błonnik 32.2 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; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-06-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22.06.2025 Razem E: 2186.1 kcal B 102.7 g T 59.8 g W 332.7 g SFA 24.8 g Cukry 74.9 g Sól 6.2 g Błonnik 53.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 130.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g; gruszka 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 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 16-22.06.2025 Razem E: 2240.7 kcal B 98.8 g T 108.3 g W 227.3 g SFA 46.1 g Cukry 77.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.9 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 16-22.06.2025 Razem E: 2240.6 kcal B 98.9 g T 51.5 g W 356.5 g SFA 22.4 g Cukry 114.6 g Sól 6.1 g Błonnik 28.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; poledwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 16-22.06.2025 Razem E: 2099.7 kcal B 96.1 g T 54.8 g W 317.1 g SFA 24.7 g Cukry 77.7 g Sól 6.0 g Błonnik 27.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-06-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22.06.2025 Razem E: 2238.7 kcal B 88.9 g T 68.2 g W 347.4 g SFA 25.3 g Cukry 67.6 g Sól 8.3 g Błonnik 60.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 50.0g kalarepa 50.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 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 16-22.06.2025 Razem E: 2282.0 kcal B 104.2 g T 114.3 g W 219.7 g SFA 47.4 g Cukry 86.0 g Sól 2.7 g Błonnik 21.0 g	Herbata z cukrem 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 barszcz czerwony b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 16-22.06.2025 Razem E: 2339.5 kcal B 82.7 g T 58.8 g W 389.4 g SFA 21.3 g Cukry 80.5 g Sól 7.4 g Błonnik 39.8 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; łopatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	Dynia z pieca 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 16-22.06.2025 Razem E: 2262.9 kcal B 82.2 g T 60.1 g W 367.1 g SFA 22.5 g Cukry 67.9 g Sól 7.4 g Błonnik 37.4 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; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL)	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Marchew z pieca 100.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-06-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22.06.2025 Razem E: 2104.8 kcal B 89.2 g T 63.9 g W 314.6 g SFA 22.8 g Cukry 57.4 g Sól 9.4 g Błonnik 49.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 200.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g (SOJ, MLE, SEL)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ogórek kiszony 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 16-22.06.2025 Razem E: 2260.9 kcal B 99.0 g T 108.2 g W 232.2 g SFA 46.1 g Cukry 82.4 g Sól 2.7 g Błonnik 17.2 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki ryżowe na mleku 500.0g (MLE)	Płynna- płatki ryżowe na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 16-22.06.2025 Razem E: 2191.1 kcal B 92.7 g T 47.9 g W 360.8 g SFA 21.0 g Cukry 98.3 g Sól 8.2 g Błonnik 30.7 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy b/c 200.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 16-22.06.2025 Razem E: 2074.3 kcal B 96.1 g T 48.5 g W 329.5 g SFA 21.3 g Cukry 67.2 g Sól 8.6 g Błonnik 34.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy b/c 200.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22.06.2025 Razem E: 2304.2 kcal B 96.8 g T 69.1 g W 350.5 g SFA 24.4 g Cukry 61.2 g Sól 6.4 g Błonnik 53.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 150.0g (JAJ) Brokuły z pary 60.0g	gruszka 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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 16-22.06.2025 Razem E: 2316.2 kcal B 102.0 g T 109.3 g W 238.9 g SFA 46.4 g Cukry 79.2 g Sól 2.7 g Błonnik 18.5 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 krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 16-22.06.2025 Razem E: 2472.7 kcal B 96.5 g T 55.8 g W 413.4 g SFA 23.3 g Cukry 120.0 g Sól 6.7 g Błonnik 36.0 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 16-22.06.2025 Razem E: 2402.8 kcal B 101.9 g T 56.9 g W 388.0 g SFA 23.7 g Cukry 87.1 g Sól 6.6 g Błonnik 35.3 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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

Niedziela 2025-06-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 16-22.06.2025 Razem E: 2129.1 kcal B 74.0 g T 64.7 g W 340.7 g SFA 21.9 g Cukry 58.2 g Sól 6.3 g Błonnik 60.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	rzodkiewka 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU, 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	jabłko 150.00g;	Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 16-22.06.2025 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 b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa grysikowa b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa grysikowa b/m płynna S5 499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 16-22.06.2025 Razem E: 2388.6 kcal B 84.2 g T 62.3 g W 388.1 g SFA 22.3 g Cukry 87.5 g Sól 7.3 g Błonnik 35.8 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 drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, SEZ)	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	Jabłko pieczone 150.0g	Marchew z pieca 100.0g Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 16-22.06.2025 Razem E: 2258.5 kcal B 83.1 g T 65.1 g W 350.8 g SFA 23.1 g Cukry 58.5 g Sól 7.3 g Błonnik 33.4 g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; hummus, gotowy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, SEZ)	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	Jabłko pieczone 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2112.9 kcal B 72.9 g T 74.6 g W 295.9 g SFA 25.7 g Cukry 61.3 g Sól 5.1 g Błonnik 23.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydżiane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2187.5 kcal B 75.7 g T 55.5 g W 366.5 g SFA 12.2 g Cukry 72.4 g Sól 5.0 g Błonnik 37.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydżiane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2072.8 kcal B 47.2 g T 56.9 g W 354.8 g SFA 9.5 g Cukry 81.6 g Sól 4.8 g Błonnik 32.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydżiane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2170.0 kcal B 85.7 g T 58.9 g W 343.0 g SFA 22.4 g Cukry 57.7 g Sól 1.3 g Błonnik 33.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-17

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2301.8 kcal B 76.5 g T 78.8 g W 329.0 g SFA 25.7 g Cukry 59.9 g Sól 6.3 g Błonnik 22.4 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2194.8 kcal B 78.9 g T 54.6 g W 365.2 g SFA 10.0 g Cukry 65.3 g Sól 4.7 g Błonnik 36.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2170.1 kcal B 65.9 g T 51.0 g W 369.2 g SFA 9.0 g Cukry 84.8 g Sól 4.3 g Błonnik 24.5 g	Płatki jaglane 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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	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)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2238.2 kcal B 101.7 g T 54.4 g W 351.0 g SFA 22.0 g Cukry 67.7 g Sól 1.5 g Błonnik 31.3 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g 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 kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-06-18

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2158.6 kcal B 75.2 g T 66.6 g W 318.0 g SFA 25.2 g Cukry 77.0 g Sól 5.3 g Błonnik 21.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 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 b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami b/jaj, b/g 120.0g (SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g (JAJ) ziemniaki 200.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydżiane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2258.2 kcal B 67.8 g T 58.7 g W 388.4 g SFA 11.9 g Cukry 85.1 g Sól 5.6 g Błonnik 53.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2085.9 kcal B 66.3 g T 54.6 g W 337.7 g SFA 10.1 g Cukry 82.5 g Sól 4.2 g Błonnik 24.0 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 b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami b/jaj, b/g 120.0g (SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydżiane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2335.0 kcal B 108.7 g T 59.3 g W 355.9 g SFA 24.4 g Cukry 82.8 g Sól 1.5 g Błonnik 29.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, 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 Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-06-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2186.2 kcal B 62.6 g T 72.7 g W 328.4 g SFA 27.1 g Cukry 79.5 g Sól 7.9 g Błonnik 20.8 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; 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 Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 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 16-22.06.2025 Razem E: 2230.1 kcal B 51.7 g T 50.4 g W 413.1 g SFA 7.6 g Cukry 101.3 g Sól 4.3 g Błonnik 40.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2182.3 kcal B 43.6 g T 58.5 g W 382.6 g SFA 8.9 g Cukry 104.0 g Sól 5.6 g Błonnik 30.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 200.0g Marchew z pieca 130.0g	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)	banan 120.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2192.8 kcal B 72.2 g T 56.1 g W 368.3 g SFA 19.0 g Cukry 92.9 g Sól 1.5 g Błonnik 39.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;

MIEJSCE NA TWOJE LOGO				
Piątek 2025-06-20				
	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2185.0 kcal B 73.5 g T 76.3 g W 308.1 g SFA 27.8 g Cukry 74.7 g Sól 6.9 g Błonnik 18.9 g	Płatki ryżowe 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 pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 200.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP. BEZMLECZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2093.8 kcal B 70.7 g T 52.6 g W 351.8 g SFA 9.0 g Cukry 72.5 g Sól 6.4 g Błonnik 31.0 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; 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) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2052.3 kcal B 58.7 g T 46.7 g W 356.7 g SFA 8.1 g Cukry 77.6 g Sól 5.7 g Błonnik 27.4 g	Płatki ryżowe 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 pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 200.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2114.9 kcal B 100.9 g T 51.3 g W 329.3 g SFA 21.2 g Cukry 61.2 g Sól 1.5 g Błonnik 28.1 g	Ryż 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 pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-21

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2360.2 kcal | B 92.1 g | T 72.4 g | W 340.3 g | SFA 25.9 g | Cukry 73.6 g | Sól 4.4 g | Błonnik 19.1 g

DIETA SP. BEZMLECZNA
16-22.06.2025

Razem E: 2193.6 kcal | B 60.6 g | T 52.5 g | W 390.3 g | SFA 8.4 g | Cukry 77.9 g | Sól 4.8 g | Błonnik 37.0 g

DIETA S4 ALERGICZNA
16-22.06.2025

Razem E: 2220.9 kcal | B 53.2 g | T 59.6 g | W 381.4 g | SFA 8.6 g | Cukry 83.6 g | Sól 4.0 g | Błonnik 29.4 g

DIETA S7 NISKOSODOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2407.3 kcal | B 105.9 g | T 55.9 g | W 385.5 g | SFA 24.1 g | Cukry 111.8 g | Sól 1.1 g | Błonnik 31.0 g

I śniadanie

Herbata z cukrem 300.0g
Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g
(MLE)
Kasza jaglana na mleku 300.0g **(MLE)**
chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g;
sałata maołowa 20.00g; masłó ekstra 10.00g;
(MLE, SEZ)

Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g **(SEL)**

chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g **(SEL)**

chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

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; dżem
truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)**
Schab w kremowym sosie b/g 160.0g
(MLE, SEL)
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Surówka meksykańska 200.0g **(JAJ)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL)
Risotto z warzywami i cieciorą 310.1g (SEL)
Brokuły z pary 200.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL)
Risotto z warzywami i cieciorą 324.1g (SEL)
Brokuły z pary 200.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)**
Schab w kremowym sosie 160.0g
(GLU, MLE, SEL)
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Brokuły z pary 200.0g

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g;
filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(MLE, SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**

Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka,
gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama
10.00g; **(SEZ)**

Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

posiłek nocny

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle
ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Niedziela 2025-06-22	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2128.3 kcal B 57.1 g T 68.5 g W 325.2 g SFA 22.8 g Cukry 57.2 g Sól 4.8 g Błonnik 20.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 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 b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 220.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2041.5 kcal B 57.0 g T 43.0 g W 378.1 g SFA 7.2 g Cukry 67.8 g Sól 3.9 g Błonnik 54.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 16-22.06.2025 Razem E: 2143.2 kcal B 52.6 g T 57.3 g W 361.4 g SFA 8.8 g Cukry 76.8 g Sól 4.3 g Błonnik 25.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2246.4 kcal B 83.3 g T 58.4 g W 360.8 g SFA 21.0 g Cukry 56.7 g Sól 1.3 g Błonnik 29.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-16

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2193.1 kcal B 44.5 g T 65.8 g W 367.9 g SFA 18.3 g Cukry 79.0 g Sól 4.9 g Błonnik 30.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2460.7 kcal B 100.7 g T 72.8 g W 368.6 g SFA 28.0 g Cukry 73.8 g Sól 6.6 g Błonnik 38.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) Dynia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 16-22.06.2025 Razem E: 2123.3 kcal B 75.8 g T 55.2 g W 351.3 g SFA 22.1 g Cukry 58.0 g Sól 6.0 g Błonnik 45.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 16-22.06.2025 Razem E: 2059.3 kcal B 52.6 g T 47.6 g W 379.2 g SFA 7.9 g Cukry 72.6 g Sól 5.2 g Błonnik 48.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; rama 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2025-06-17

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2187.3 kcal | B 58.6 g | T 57.3 g | W 366.1 g | SFA 18.1 g | Cukry 86.6 g | Sól 5.4 g | Błonnik 24.4 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2467.8 kcal | B 112.9 g | T 62.8 g | W 378.2 g | SFA 26.0 g | Cukry 86.8 g | Sól 7.5 g | Błonnik 32.9 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
16-22.06.2025

Razem E: 2340.9 kcal | B 69.1 g | T 73.0 g | W 371.4 g | SFA 22.3 g | Cukry 54.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 37.8 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
16-22.06.2025

Razem E: 2238.9 kcal | B 52.7 g | T 62.1 g | W 387.0 g | SFA 9.1 g | Cukry 66.7 g | Sól 5.5 g | Błonnik 39.7 g

I śniadanie

Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEZ)

Platki ječné mienne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Płatki jęczmienne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała
rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g;
sałata mślowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE, SEZ)

Platki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g; biała
rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g;
sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU, SEZ)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska
400.0g **(SEL)**
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym
z warzywami (90g) 200.0g
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Fasolka szparagowa parowana 130.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g
(GLU, SEL)
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym
z warzywami (90g) 200.0g
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g
Fasolka szparagowa parowana 130.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**

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

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

kolacja

Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80.1g (**RYB, MLE**)

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło 10.00g; (**MLE, SEZ**)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 120.0g (**RYB, MLE**)
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
 pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (**GLU, MLE**)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszaný pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z
pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, GOR)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; paszтет sojowy z
pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa
20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**

posilek nocny

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Środa 2025-06-18

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2134.6 kcal | B 56.9 g | T 62.7 g | W 340.7 g | SFA 20.3 g | Cukry 102.3 g | Sól 4.8 g | Błonnik 23.5 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2615.0 kcal | B 120.0 g | T 73.4 g | W 382.5 g | SFA 31.0 g | Cukry 104.5 g | Sól 6.3 g | Błonnik 33.7 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
16-22.06.2025

Razem E: 2118.8 kcal | B 75.5 g | T 59.9 g | W 343.8 g | SFA 24.3 g | Cukry 82.8 g | Sól 4.7 g | Błonnik 49.8 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
16-22.06.2025

Razem E: 1960.7 kcal | B 47.0 g | T 47.5 g | W 359.3 g | SFA 6.9 g | Cukry 77.4 g | Sól 4.7 g | Błonnik 51.2 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; połędwica drobiowa 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ. MLE. SEL. SEZ)

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
połędwica drobiowa 80.00g; pomidory, czerwone
80.00g; sałata majowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, GLU, MLE, SEL)

Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g
chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g
chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g;
sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**
Kotlet mielony z warzywami (80g) 120.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Buraczki na ciepło 200.0g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)**
Kotlet mielony z warzywami (100g) 150.0g
(GLU, JAJ, SEL)
Buraczki na ciepło 200.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**
ziemniaki 180.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL)
Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL)
Buraczki na ciepło 130.0g
ziemniaki 200.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL)
Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL)
Buraczki na ciepło 130.0g
ziemniaki 200.00g;

kolacja

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy
półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Dynia z pieca 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser
twarogowy półtłusty 120.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy
półtusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami
80.0g **(GLU)**

Herbata z cukrem 300.0g

chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew
80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

posiłek nocny

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Czwartek 2025-06-19

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
16-22.06.2025

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
16-22.06.2025

DIETA SP. WEGAŃSKA
16-22.06.2025

DIETA SP. WEGAŃSKA
16-22.06.2025

I śniadanie

I śniadanie

Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Jabłko pieczone 150.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; łopatkka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**

Platki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
 Jabłko pieczone 150.0g
 Herbata z cukrem 300.0g
 chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką
 wieprzowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g;
 masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Płatki owsiane na mleku 300.0g (**GLU, MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (**GLU, MLE**)

Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

obiad

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g

Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (**SEL**)

Sos z serem feta i brokułami 200.0g
(**MLE, SEL**)

Makaron 180.0g (**GLU**)

Surówka z marchewki i jabłka 130.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**
Sos z serem feta i brokułami 200.0g
(MLE, SEL)
Makaron 180.0g **(GLU)**
Surówka z marchewki i jabłka 130.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)**
Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g
Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**
Makaron 180.0g **(GLU)**
Marchew z pieca 130.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)**
Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g
Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**
Makaron 180.0g **(GLU)**
Marchew z pieca 130.0g

kolacja

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszaný pszenno-żytni 150.00g; szynka
bartnika 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g

chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g

chleb mieszanym pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

posiłek nocny

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Piątek 2025-06-20

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2135.4 kcal B 54.5 g T 58.0 g W 359.7 g SFA 17.8 g Cukry 103.0 g Sól 7.0 g Błonnik 26.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g (GLU, SEL) Burger rybny (dorsz) (80g) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 16-22.06.2025 Razem E: 2370.8 kcal B 109.1 g T 67.5 g W 348.0 g SFA 27.6 g Cukry 79.4 g Sól 9.1 g Błonnik 30.7 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) (120g) 150.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 120.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 16-22.06.2025 Razem E: 2346.5 kcal B 67.0 g T 75.4 g W 369.8 g SFA 24.1 g Cukry 62.0 g Sól 7.4 g Błonnik 42.2 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; 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 pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 16-22.06.2025 Razem E: 2239.4 kcal B 53.4 g T 62.7 g W 384.5 g SFA 9.0 g Cukry 74.3 g Sól 7.1 g Błonnik 40.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 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 pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Sobota 2025-06-21

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2263.3 kcal | B 55.6 g | T 66.5 g | W 371.1 g | SFA 18.9 g | Cukry 80.5 g | Sól 5.0 g | Błonnik 28.1 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2589.6 kcal | B 114.0 g | T 63.1 g | W 407.6 g | SFA 27.4 g | Cukry 128.6 g | Sól 6.5 g | Błonnik 33.1 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
16-22.06.2025

Razem E: 2307.4 kcal | B 78.7 g | T 66.0 g | W 368.7 g | SFA 22.4 g | Cukry 68.9 g | Sól 5.3 g | Błonnik 33.8 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
16-22.06.2025

Razem E: 2274.9 kcal | B 53.7 g | T 64.1 g | W 391.6 g | SFA 8.4 g | Cukry 77.5 g | Sól 4.6 g | Błonnik 37.2 g

I śniadanie

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta warzywna z mielonymi nasionami
słonecznika 80.0g (**SEL**)

Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym
300.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; (**MLE, SEZ**)

Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

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; ogórek
80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, MLE)**

Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym
300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta warzywna z mielonymi nasionami
słonecznika 80.0g **(SEL)**

chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek
80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany jarski 400.0g **(SEL)**
Schab w kremowym sosie (80g) 160.0g
(GLU, MLE, SEL)
Brokuły z pary 200.0g
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)**
Schab w kremowym sosie (80g) 160.0g
(GLU, MLE, SEL)
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g
(GLU)
Brokuły z pary 200.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany jarski 400.0g **(SEL)**
Risotto z warzywami i cieciorą 310.1g **(SEL)**
Brokuły z pary 150.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Krupnik kukurydziany jarski 400.0g **(SEL)**
Risotto z warzywami i cieciorą 310.1g **(SEL)**
Brokuły z pary 150.0g

kolacja

Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; kielbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEZ)

Jabłko pieczone 150.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa
krakowska drobiowo-wieprzowa 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU, SOJ, GOR)

posiłek nocny

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2025-06-22

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2182.4 kcal | B 42.9 g | T 61.0 g | W 371.3 g | SFA 17.0 g | Cukry 75.8 g | Sól 4.7 g | Błonnik 24.1 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA
16-22.06.2025

Razem E: 2533.1 kcal | B 102.4 g | T
73.4 g | W 377.2 g | SFA 26.6 g | Cukry
77.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 29.2 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
16-22.06.2025

Razem E: 2174.3 kcal | B 62.0 g | T 65.4 g | W 357.1 g | SFA 22.6 g | Cukry 57.7 g | Sól 4.8 g | Błonnik 53.4 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
16-22.06.2025

Razem E: 2103.6 kcal | B 47.6 g | T 53.0 g | W 383.0 g | SFA 8.3 g | Cukry 68.2 g | Sól 4.6 g | Błonnik 57.5 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g

Burak z pieca 80.0g

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica
drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**
Burak z pieca 80.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g;
polędwica drobiowa 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE, SEZ)

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym
ryżowym 300.0g

Herbata z cukrem 300.0g

chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew
80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata
masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)**
Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g)
160.0g **(SEL)**
Dynia z pieca 150.0g
Ryż z olejem rzepakowym 180.0g

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
Dynia z pieca 150.0g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (**MLE**)

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)**
Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g
(GLU, SO2)
Dynia z pieca 150.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)**
Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g
(GLU, SO2)
Dynia z pieca 150.0g

kolacja

Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (**SEL**)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; (**MLE, SEZ**)

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta warzywna ze szpinakiem 120.0g (SEL)
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL)
 chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone
 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
 10.00g; (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g **(SEL)**
 chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone
 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

posiłek nocny

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Mus owocowy 150.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-06-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22.06.2025	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kalarepa 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1466.1 kcal B 66.2 g T 45.6 g W 209.2 g SFA 17.6 g Cukry 63.2 g Sól 3.1 g Błonnik 20.3 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 16-22.06.2025	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1455.1 kcal B 65.2 g T 45.9 g W 208.0 g SFA 17.1 g Cukry 61.5 g Sól 3.1 g Błonnik 22.8 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; masło ekstra 5.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 16-22.06.2025	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g kalarepa 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1915.2 kcal B 79.9 g T 62.8 g W 273.1 g SFA 25.2 g Cukry 82.2 g Sól 4.1 g Błonnik 28.6 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 2.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 16-22.06.2025	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 2413.0 kcal B 100.0 g T 69.1 g W 367.2 g SFA 26.8 g Cukry 83.2 g Sól 6.3 g Błonnik 36.4 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22.06.2025	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 200.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 30.0g (RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 16-22.06.2025	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 30.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 16-22.06.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 399.9g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 16-22.06.2025	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 399.9g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

Razem E: 1471.5 kcal | B 65.5 g | T 42.8 g | W 215.9 g | SFA 17.1 g | Cukry 64.0 g | Sól 3.6 g | Błonnik 19.4 g

Razem E: 1466.0 kcal | B 64.5 g | T 43.0 g | W 216.1 g | SFA 16.6 g | Cukry 61.6 g | Sól 3.6 g | Błonnik 21.8 g

Razem E: 1932.2 kcal | B 80.5 g | T 60.0 g | W 281.3 g | SFA 24.8 g | Cukry 80.8 g | Sól 4.8 g | Błonnik 27.5 g

Razem E: 2452.0 kcal | B 104.3 g | T 66.3 g | W 376.8 g | SFA 26.5 g | Cukry 83.2 g | Sól 7.6 g | Błonnik 34.5 g

DIETA

Środa 2025-06-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22.06.2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 100.1g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 100.0g ziemniaki 100.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (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; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 16-22.06.2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 100.1g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 100.0g ziemniaki 120.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 16-22.06.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 140.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 16-22.06.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

Razem E: 1355.9 kcal | B 61.1 g | T 41.5 g | W 192.8 g | SFA 17.5 g | Cukry 64.3 g | Sól 2.3 g | Błonnik 18.3 g

Razem E: 1420.7 kcal | B 61.8 g | T 43.2 g | W 206.4 g | SFA 18.0 g | Cukry 63.0 g | Sól 2.5 g | Błonnik 22.2 g

Razem E: 1906.4 kcal | B 79.7 g | T 60.3 g | W 273.5 g | SFA 26.3 g | Cukry 83.6 g | Sól 3.4 g | Błonnik 26.9 g

Razem E: 2422.9 kcal | B 103.2 g | T 65.6 g | W 371.0 g | SFA 27.9 g | Cukry 92.7 g | Sól 5.4 g | Błonnik 35.6 g

DIETA

Czwartek 2025-06-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22.06.2025	Płatki owsiane 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; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1465.2 kcal B 60.2 g T 47.9 g W 208.3 g SFA 18.9 g Cukry 58.5 g Sól 4.6 g Błonnik 19.6 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz ukraiński 200.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 30.0g kalarepa 30.00g;	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; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 16-22.06.2025	Płatki owsiane 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; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1456.8 kcal B 59.5 g T 48.3 g W 206.6 g SFA 18.4 g Cukry 56.4 g Sól 4.9 g Błonnik 21.3 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 300.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 30.0g kalarepa 30.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 16-22.06.2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1929.3 kcal B 74.8 g T 66.7 g W 270.4 g SFA 27.1 g Cukry 76.9 g Sól 6.7 g Błonnik 26.1 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 30.0g kalarepa 30.00g;	Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 16-22.06.2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 2382.1 kcal B 91.2 g T 69.3 g W 364.9 g SFA 27.8 g Cukry 78.1 g Sól 9.1 g Błonnik 33.3 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 30.0g kalarepa 30.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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

Piątek 2025-06-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22.06.2025	Płatki ryżowe 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; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 16-22.06.2025	Płatki ryżowe 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; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 16-22.06.2025	Płatki ryżowe na mleku 300.1g (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)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 16-22.06.2025	Płatki ryżowe na mleku 300.1g (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)	arbuz 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 120.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
Razem E: 1302.2 kcal B 57.2 g T 46.4 g W 171.6 g SFA 19.3 g Cukry 49.5 g Sól 2.9 g Błonnik 14.0 g						
Razem E: 1374.1 kcal B 57.0 g T 49.4 g W 185.2 g SFA 20.1 g Cukry 48.9 g Sól 3.1 g Błonnik 17.3 g						
Razem E: 1899.1 kcal B 75.8 g T 70.5 g W 252.8 g SFA 29.2 g Cukry 69.1 g Sól 4.1 g Błonnik 21.3 g						
Razem E: 2482.5 kcal B 101.9 g T 81.6 g W 353.5 g SFA 33.4 g Cukry 77.2 g Sól 7.5 g Błonnik 34.0 g						

DIETA

Sobota 2025-06-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22.06.2025	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 30.0g (MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik kukurydziany 200.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 140.0g (GLU, MLE, 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; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 16-22.06.2025	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 30.0g (MLE) Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 300.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 140.0g (GLU, MLE, 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; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 16-22.06.2025	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 40.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 150.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 16-22.06.2025	Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 200.0g (JAJ)	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

Razem E: 2459.8 kcal | B 102.3 g | T 67.6 g | W 377.4 g | SFA 26.7 g | Cukry 79.7 g | Sól 5.9 g | Błonnik 33.8 g

DIETA

Niedziela 2025-06-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 16-22.06.2025	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	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)	banan 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta warzywna ze szpinakiem 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 16-22.06.2025	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	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)	banan 120.00g;	Pasta warzywna ze szpinakiem 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 16-22.06.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	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)	banan 120.00g;	Pasta warzywna ze szpinakiem 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 16-22.06.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	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)	banan 120.00g;	Pasta warzywna ze szpinakiem 100.1g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-06-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2344.0 kcal B 92.0 g T 69.6 g W 356.5 g SFA 26.1 g Cukry 86.4 g Sól 5.9 g Błonnik 38.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2394.3 kcal B 94.5 g T 71.1 g W 363.8 g SFA 26.4 g Cukry 86.8 g Sól 5.9 g Błonnik 39.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.1g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2549.6 kcal B 98.6 g T 71.9 g W 398.1 g SFA 26.6 g Cukry 93.8 g Sól 6.5 g Błonnik 41.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 16-22.06.2025 Razem E: 2549.6 kcal B 98.6 g T 71.9 g W 398.1 g SFA 26.6 g Cukry 93.8 g Sól 6.5 g Błonnik 41.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-06-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2298.6 kcal B 99.7 g T 63.8 g W 347.3 g SFA 25.8 g Cukry 71.2 g Sól 7.5 g Błonnik 33.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 80.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2503.2 kcal B 108.9 g T 67.5 g W 382.2 g SFA 26.7 g Cukry 72.5 g Sól 8.3 g Błonnik 35.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2634.3 kcal B 112.9 g T 73.1 g W 398.4 g SFA 30.2 g Cukry 76.8 g Sól 8.8 g Błonnik 36.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 16-22.06.2025 Razem E: 2634.3 kcal B 112.9 g T 73.1 g W 398.4 g SFA 30.2 g Cukry 76.8 g Sól 8.8 g Błonnik 36.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Koktajl czekoladowo-bananowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-06-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2289.4 kcal B 98.7 g T 66.6 g W 339.5 g SFA 27.6 g Cukry 79.0 g Sól 5.4 g Błonnik 34.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 160.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2455.4 kcal B 106.6 g T 67.7 g W 371.5 g SFA 28.3 g Cukry 80.3 g Sól 6.0 g Błonnik 36.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 30.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2566.0 kcal B 108.3 g T 73.9 g W 384.1 g SFA 31.2 g Cukry 81.4 g Sól 6.2 g Błonnik 37.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta warzywna z zielonym groszkiem 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 Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 16-22.06.2025 Razem E: 2561.5 kcal B 108.7 g T 73.0 g W 384.8 g SFA 31.1 g Cukry 81.3 g Sól 6.2 g Błonnik 37.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/porzeczka) 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-06-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2356.0 kcal B 88.9 g T 71.8 g W 356.9 g SFA 28.3 g Cukry 88.0 g Sól 7.1 g Błonnik 36.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatkka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 50.0g kalarepa 50.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2532.2 kcal B 94.6 g T 73.9 g W 391.7 g SFA 28.9 g Cukry 89.0 g Sól 7.7 g Błonnik 38.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatkka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 50.0g kalarepa 50.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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 SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2607.2 kcal B 95.5 g T 74.7 g W 407.8 g SFA 29.3 g Cukry 107.3 g Sól 7.7 g Błonnik 38.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatkka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 60.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 50.0g kalarepa 50.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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 SP. MATKI KARMIAĄCEJ 16-22.06.2025 Razem E: 2607.2 kcal B 95.5 g T 74.7 g W 407.8 g SFA 29.3 g Cukry 107.3 g Sól 7.7 g Błonnik 38.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatkka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 60.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g (MLE) Stupki marchewki 50.0g kalarepa 50.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 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

Piątek 2025-06-20

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ I TRYMESTR
16-22.06.2025

Razem E: 2261.6 kcal | B 94.5 g | T 68.6 g | W 333.3 g | SFA 27.6 g | Cukry 72.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 30.7 g

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ II TRYMESTR
16-22.06.2025

Razem E: 2416.2 kcal | B 100.1 g | T 69.9 g | W 364.2 g | SFA 27.9 g | Cukry 73.5 g | Sól 7.9 g | Błonnik 32.7 g

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ III
TRYMESTR
16-22.06.2025

Razem E: 2528.1 kcal | B 103.0 g | T 75.1 g | W 378.1 g | SFA 31.1 g | Cukry 76.4 g | Sól 8.2 g | Błonnik 33.6 g

DIETA SP. MATKI
KARMIAĆCEJ
16-22.06.2025

Razem E: 2528.1 kcal | B 103.0 g | T 75.1 g | W 378.1 g | SFA 31.1 g | Cukry 76.4 g | Sól 8.2 g | Błonnik 33.6 g

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (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)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 160.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (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)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (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)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (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)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; arbuz 100.00g;	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-06-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2378.3 kcal B 103.9 g T 64.3 g W 363.6 g SFA 26.6 g Cukry 82.0 g Sól 5.7 g Błonnik 34.8 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; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, 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 Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2532.8 kcal B 108.0 g T 65.4 g W 397.0 g SFA 26.8 g Cukry 82.5 g Sól 6.3 g Błonnik 36.9 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; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, 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 Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2620.3 kcal B 110.2 g T 68.8 g W 409.9 g SFA 27.0 g Cukry 83.5 g Sól 6.5 g Błonnik 38.5 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; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 16-22.06.2025 Razem E: 2620.3 kcal B 110.2 g T 68.8 g W 409.9 g SFA 27.0 g Cukry 83.5 g Sól 6.5 g Błonnik 38.5 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; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 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

Niedziela 2025-06-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2301.5 kcal B 79.9 g T 62.8 g W 366.6 g SFA 24.0 g Cukry 83.8 g Sól 4.4 g Błonnik 30.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (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 160.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2477.0 kcal B 84.3 g T 65.3 g W 401.8 g SFA 24.2 g Cukry 85.1 g Sól 5.0 g Błonnik 33.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g (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 Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 16-22.06.2025 Razem E: 2613.5 kcal B 88.6 g T 66.9 g W 428.3 g SFA 24.8 g Cukry 89.6 g Sól 5.1 g Błonnik 33.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.0g (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 250.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 16-22.06.2025 Razem E: 2613.5 kcal B 88.6 g T 66.9 g W 428.3 g SFA 24.8 g Cukry 89.6 g Sól 5.1 g Błonnik 33.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.0g (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 250.0g Dynia z pieca 130.0g Kalafior z pary 60.0g	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)