

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Poniedziałek 2026-06-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA I PODSTAWOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2236.1 kcal   B 94.6 g   T 72.0 g   W 320.4 g   SFA 28.2 g   Cukry 42.6 g   Sól 7.7 g   Błonnik 36.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Surówka koperkowa 150g (JAJ, GOR)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p><b>DIETA II LEKKOSTRAWNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2219.9 kcal   B 95.0 g   T 61.7 g   W 338.0 g   SFA 26.0 g   Cukry 56.3 g   Sól 6.8 g   Błonnik 35.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p><b>DIETA IV Z OGR SUBST</b> <b>POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2299.9 kcal   B 93.6 g   T 68.3 g   W 342.1 g   SFA 27.9 g   Cukry 58.9 g   Sól 6.5 g   Błonnik 30.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p><b>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z</b> <b>OGR TŁUSZCZU</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2126.4 kcal   B 95.5 g   T 51.1 g   W 338.1 g   SFA 22.8 g   Cukry 56.3 g   Sól 6.8 g   Błonnik 35.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA I PODSTAWOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2092.2 kcal   B 92.6 g   T 60.6 g   W 310.5 g   SFA 23.9 g   Cukry 63.8 g   Sól 7.2 g   Błonnik 34.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa minestrone 400g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Duszona kapusta 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA II LEKKOSTRAWNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2162.7 kcal   B 91.3 g   T 57.4 g   W 333.7 g   SFA 22.7 g   Cukry 102.3 g   Sól 7.1 g   Błonnik 28.8 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA IV Z OGR SUBST</b> <b>POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2187.2 kcal   B 90.4 g   T 58.2 g   W 337.0 g   SFA 24.0 g   Cukry 104.2 g   Sól 6.9 g   Błonnik 24.5 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kielbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z</b> <b>OGR TŁUSZCZU</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2095.3 kcal   B 92.1 g   T 49.6 g   W 333.6 g   SFA 20.3 g   Cukry 102.3 g   Sól 7.1 g   Błonnik 28.8 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Środa 2026-07-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA I PODSTAWOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2298.7 kcal   B 96.6 g   T 73.8 g   W 330.4 g   SFA 30.0 g   Cukry 50.0 g   Sól 8.0 g   Błonnik 35.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA II LEKKOSTRAWNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2279.0 kcal   B 92.9 g   T 67.8 g   W 338.0 g   SFA 30.2 g   Cukry 64.2 g   Sól 6.4 g   Błonnik 27.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA IV Z OGR SUBST</b> <b>POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2233.1 kcal   B 67.7 g   T 61.5 g   W 367.4 g   SFA 24.8 g   Cukry 74.4 g   Sól 6.2 g   Błonnik 30.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z</b> <b>OGR TŁUSZCZU</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2189.1 kcal   B 74.0 g   T 59.9 g   W 351.7 g   SFA 21.9 g   Cukry 66.9 g   Sól 6.2 g   Błonnik 27.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Czwartek 2026-07-02	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA I PODSTAWOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2305.5 kcal   B 88.9 g   T 59.3 g   W 370.5 g   SFA 24.0 g   Cukry 93.4 g   Sól 5.1 g   Błonnik 31.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 150g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA II LEKKOSTRAWNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2295.9 kcal   B 88.7 g   T 55.5 g   W 374.6 g   SFA 23.9 g   Cukry 92.0 g   Sól 5.0 g   Błonnik 27.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Dynia z pieca 150g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA IV Z OGR SUBST</b> <b>POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2385.5 kcal   B 91.4 g   T 61.1 g   W 379.4 g   SFA 26.1 g   Cukry 94.8 g   Sól 4.7 g   Błonnik 22.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Dynia z pieca 150g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z</b> <b>OGR TŁUSZCZU</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2236.8 kcal   B 88.9 g   T 49.3 g   W 373.7 g   SFA 21.5 g   Cukry 92.0 g   Sól 5.0 g   Błonnik 27.7 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Dynia z pieca 150g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Piątek 2026-07-03	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA I PODSTAWOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2178.5 kcal   B 88.7 g   T 56.8 g   W 345.3 g   SFA 22.5 g   Cukry 72.6 g   Sól 7.9 g   Błonnik 36.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik jaglany 400g (SEL)</p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka colesław 130g (JAJ, GOR)</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA II LEKKOSTRAWNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2191.4 kcal   B 92.6 g   T 53.1 g   W 352.5 g   SFA 21.9 g   Cukry 75.3 g   Sól 8.1 g   Błonnik 33.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>Pasta z szynki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik jaglany 400g (SEL)</p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Salatka jarzynowa b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA IV Z OGR SUBST</b> <b>POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2236.6 kcal   B 91.8 g   T 54.8 g   W 359.4 g   SFA 22.7 g   Cukry 79.4 g   Sól 8.0 g   Błonnik 30.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 100g</p> <p>Pasta z szynki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik jaglany jarski 400g (SEL)</p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z</b> <b>OGR TŁUSZCZU</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2117.8 kcal   B 92.3 g   T 44.9 g   W 352.9 g   SFA 18.9 g   Cukry 75.5 g   Sól 8.2 g   Błonnik 33.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>Pasta z szynki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik jaglany 400g (SEL)</p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>banan 120g;</p>	<p>Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Sobota 2026-07-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA I PODSTAWOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2246.7 kcal   B 96.5 g   T 56.3 g   W 353.0 g   SFA 20.4 g   Cukry 87.8 g   Sól 7.6 g   Błonnik 30.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g <b>(MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 10g; <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 400g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 130g <b>(JAJ, GOR)</b></p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórki, konserwowe 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p>
<p><b>DIETA II LEKKOSTRAWNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2295.1 kcal   B 95.6 g   T 60.3 g   W 356.0 g   SFA 25.2 g   Cukry 85.2 g   Sól 5.9 g   Błonnik 28.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g <b>(MLE)</b></p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA IV Z OGR SUBST</b> <b>POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2341.5 kcal   B 95.3 g   T 62.8 g   W 359.7 g   SFA 24.6 g   Cukry 87.3 g   Sól 5.6 g   Błonnik 23.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g <b>(MLE)</b></p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kielbasa krakowska mielona 40g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona mielona 30g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z</b> <b>OGR TŁUSZCZU</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2207.0 kcal   B 97.0 g   T 49.9 g   W 355.9 g   SFA 20.4 g   Cukry 85.2 g   Sól 5.9 g   Błonnik 28.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g <b>(MLE)</b></p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE)</b></p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Niedziela 2026-07-05	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA I PODSTAWOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2336.2 kcal   B 96.0 g   T 89.5 g   W 301.7 g   SFA 39.2 g   Cukry 52.3 g   Sól 7.9 g   Błonnik 31.3 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; paszтет z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p><b>DIETA II LEKKOSTRAWNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2046.3 kcal   B 82.0 g   T 55.9 g   W 317.4 g   SFA 24.7 g   Cukry 69.2 g   Sól 6.3 g   Błonnik 28.3 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p><b>DIETA IV Z OGR SUBST</b> <b>POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2136.5 kcal   B 80.8 g   T 61.3 g   W 327.2 g   SFA 26.2 g   Cukry 76.8 g   Sól 6.1 g   Błonnik 24.4 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>bułki wrocławskie 100g; mus jabłkowy 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p><b>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z</b> <b>OGR TŁUSZCZU</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2120.2 kcal   B 84.6 g   T 59.9 g   W 322.6 g   SFA 24.5 g   Cukry 72.0 g   Sól 6.0 g   Błonnik 24.8 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>bułka wrocławska 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Poniedziałek 2026-06-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2197.4 kcal   B 96.5 g   T 77.5 g   W 302.2 g   SFA 31.2 g   Cukry 54.5 g   Sól 9.9 g   Błonnik 48.4 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek kiszony 100g; chleb żytni razowy 50g; łopatką z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p><b>DIETA S5 V PŁYNNNA</b> 20.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 4130.4 kcal   B 196.3 g   T 239.6 g   W 322.4 g   SFA 79.3 g   Cukry 67.5 g   Sól 5.1 g   Błonnik 55.0 g</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 PŁYNNNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2204.8 kcal   B 98.7 g   T 109.9 g   W 218.1 g   SFA 46.7 g   Cukry 73.1 g   Sól 4.2 g   Błonnik 25.8 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2198.1 kcal   B 84.1 g   T 66.7 g   W 332.3 g   SFA 28.1 g   Cukry 72.2 g   Sól 7.4 g   Błonnik 35.9 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatką z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Wtorek 2026-06-30

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1983.3 kcal   B 97.5 g   T 65.9 g   W 271.9 g   SFA 25.7 g   Cukry 44.7 g   Sól 7.7 g   Błonnik 45.2 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 V PŁYNNNA</b> 20.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 4206.4 kcal   B 204.2 g   T 241.0 g   W 330.5 g   SFA 80.6 g   Cukry 67.6 g   Sól 5.0 g   Błonnik 51.1 g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 PŁYNNNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2244.0 kcal   B 101.6 g   T 111.1 g   W 222.2 g   SFA 47.0 g   Cukry 70.2 g   Sól 4.2 g   Błonnik 24.3 g</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2214.7 kcal   B 101.2 g   T 60.1 g   W 331.7 g   SFA 24.8 g   Cukry 100.4 g   Sól 6.8 g   Błonnik 32.0 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; ser twarogowy chudy 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 150g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Mus owocowy 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Środa 2026-07-01

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2115.9 kcal   B 97.7 g   T 75.1 g   W 286.1 g   SFA 29.7 g   Cukry 48.8 g   Sól 8.2 g   Błonnik 48.7 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb żytni razowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z żółtym grochem 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafor z pary 60g</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 V PŁYNNNA</b> 20.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 4306.1 kcal   B 205.1 g   T 241.7 g   W 348.3 g   SFA 79.8 g   Cukry 60.1 g   Sól 4.8 g   Błonnik 47.2 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 PŁYNNNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2270.0 kcal   B 102.7 g   T 108.2 g   W 229.6 g   SFA 46.0 g   Cukry 65.2 g   Sól 2.6 g   Błonnik 17.1 g</p>	<p>Plynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Plynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana plynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2247.4 kcal   B 72.4 g   T 64.2 g   W 363.4 g   SFA 24.3 g   Cukry 98.7 g   Sól 7.1 g   Błonnik 37.5 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Sos warzywny b/m 80g (SEL) Cukinia z pieca 130g</p>	<p>Marchew z pieca 100g Dip koperkowy 70g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łopatka z pietruszką 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Czwartek 2026-07-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2136.9 kcal   B 88.4 g   T 64.5 g   W 329.8 g   SFA 26.1 g   Cukry 55.4 g   Sól 6.7 g   Błonnik 57.9 g</p>	<p>Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 130g gruszka 150g;</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)</p>	<p>Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 V PŁYNNNA</b> 20.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 4215.2 kcal   B 201.6 g   T 240.8 g   W 335.7 g   SFA 80.5 g   Cukry 70.5 g   Sól 5.3 g   Błonnik 52.4 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 PŁYNNNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2249.6 kcal   B 103.5 g   T 114.4 g   W 213.2 g   SFA 47.4 g   Cukry 70.1 g   Sól 2.7 g   Błonnik 21.9 g</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2390.6 kcal   B 103.1 g   T 51.5 g   W 394.8 g   SFA 24.3 g   Cukry 89.6 g   Sól 6.2 g   Błonnik 32.8 g</p>	<p>Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 200g filet z kurczaka, gotowany 100g;</p>	<p>Gruszka pieczona 130g chleb chrupki 20g; (GLU)</p>	<p>Pasztet warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Piątek 2026-07-03	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 1947.4 kcal   B 83.7 g   T 58.9 g   W 289.9 g   SFA 24.5 g   Cukry 65.6 g   Sól 8.8 g   Błonnik 44.5 g</p>	<p>Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórki, konserwowe 100g; chleb żytni razowy 50g; łopátka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 65g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Stupki ogórka 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 V PŁYNNNA 20.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 4181.2 kcal   B 202.2 g   T 241.0 g   W 324.6 g   SFA 79.5 g   Cukry 58.7 g   Sól 4.7 g   Błonnik 52.4 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 1000g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 PŁYNNNA 29.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 2251.6 kcal   B 101.5 g   T 111.2 g   W 224.3 g   SFA 47.0 g   Cukry 71.2 g   Sól 4.1 g   Błonnik 26.3 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 2228.4 kcal   B 91.9 g   T 55.3 g   W 357.7 g   SFA 24.5 g   Cukry 100.5 g   Sól 8.6 g   Błonnik 35.9 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopátka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 180g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Salátka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 100g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Sobota 2026-07-04	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2114.2 kcal   B 99.4 g   T 73.0 g   W 290.1 g   SFA 29.9 g   Cukry 46.5 g   Sól 7.6 g   Błonnik 49.8 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; ogórki, konserwowe 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p><b>DIETA S5 V PŁYNNNA</b> 20.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 3971.4 kcal   B 204.7 g   T 209.7 g   W 344.0 g   SFA 78.0 g   Cukry 77.1 g   Sól 5.2 g   Błonnik 57.4 g</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 1010g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 600g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 PŁYNNNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2123.8 kcal   B 104.3 g   T 92.6 g   W 226.5 g   SFA 44.9 g   Cukry 72.9 g   Sól 2.7 g   Błonnik 20.1 g</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2309.0 kcal   B 99.2 g   T 60.7 g   W 355.9 g   SFA 25.5 g   Cukry 94.5 g   Sól 6.4 g   Błonnik 30.1 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 200g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Niedziela 2026-07-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 29.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 2042.1 kcal   B 82.0 g   T 62.5 g   W 307.7 g   SFA 25.0 g   Cukry 51.9 g   Sól 8.8 g   Błonnik 49.1 g</p>	<p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Mus owocowy 100g</p> <p>chleb żytni razowy 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL)</p> <p>Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 60g</p>	<p>Pasta z soczewicy i słonecznika 20g</p> <p>Stupki marchewki 50g</p> <p>pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 V PŁYNNA 20.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 4131.0 kcal   B 200.9 g   T 240.8 g   W 312.0 g   SFA 79.7 g   Cukry 71.3 g   Sól 4.6 g   Błonnik 47.5 g</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 600g</p> <p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 1000g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 600g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 300g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA S5 PŁYNNA 29.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 2189.1 kcal   B 99.5 g   T 108.2 g   W 212.8 g   SFA 46.1 g   Cukry 72.6 g   Sól 2.7 g   Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 29.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 2152.7 kcal   B 80.7 g   T 57.2 g   W 346.4 g   SFA 24.5 g   Cukry 73.7 g   Sól 6.9 g   Błonnik 37.6 g</p>	<p>Dynia z pieca 100g</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Mus owocowy 100g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g (SEL)</p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>chleb chrupki 20g; (GLU)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Poniedziałek 2026-06-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA SP BEZGLUTENOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2216.7 kcal   B 75.5 g   T 78.4 g   W 309.2 g   SFA 28.0 g   Cukry 46.6 g   Sól 7.4 g   Błonnik 17.9 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)</p>
<p><b>DIETA SP BEZMLECZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2332.1 kcal   B 92.0 g   T 75.2 g   W 340.5 g   SFA 15.8 g   Cukry 45.1 g   Sól 6.4 g   Błonnik 35.7 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)</p>
<p><b>DIETA S7 NISKOSODOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2275.6 kcal   B 101.3 g   T 66.1 g   W 336.8 g   SFA 26.8 g   Cukry 52.1 g   Sól 1.4 g   Błonnik 32.5 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; jaja gotowane 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA S4 ALERGICZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2176.9 kcal   B 68.9 g   T 59.6 g   W 348.7 g   SFA 11.9 g   Cukry 64.0 g   Sól 6.2 g   Błonnik 21.0 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Wtorek 2026-06-30

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA SP BEZGLUTENOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1979.8 kcal   B 73.5 g   T 66.9 g   W 277.2 g   SFA 24.0 g   Cukry 67.8 g   Sól 5.8 g   Błonnik 21.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; papryka czerwona, słodka 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA SP BEZMLECZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2079.2 kcal   B 73.6 g   T 51.3 g   W 348.9 g   SFA 10.0 g   Cukry 77.7 g   Sól 5.1 g   Błonnik 39.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa minestrone 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Duszona kapusta 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; chleb żytni razowy 60g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p><b>DIETA S7 NISKOSODOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2186.5 kcal   B 106.5 g   T 56.0 g   W 327.0 g   SFA 22.5 g   Cukry 102.4 g   Sól 1.4 g   Błonnik 27.5 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m b/soli 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g b/soli 180g (SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Cukinia z pieca b/soli 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA S4 ALERGICZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2178.2 kcal   B 77.3 g   T 54.2 g   W 352.4 g   SFA 10.0 g   Cukry 120.4 g   Sól 4.3 g   Błonnik 25.5 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 540g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g chrupki kukurydziane 12g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Środa 2026-07-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA SP BEZGLUTENOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2213.8 kcal   B 78.7 g   T 78.2 g   W 304.3 g   SFA 28.1 g   Cukry 52.3 g   Sól 8.9 g   Błonnik 20.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400g (SEL)</p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA SP BEZMLECZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2123.0 kcal   B 68.1 g   T 54.8 g   W 358.4 g   SFA 11.4 g   Cukry 65.7 g   Sól 6.9 g   Błonnik 40.5 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400g (SEL)</p> <p>Pulpet jarski 120g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)</p>	<p>banan 120g;</p>
<p><b>DIETA S7 NISKOSODOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2311.5 kcal   B 91.9 g   T 61.9 g   W 362.6 g   SFA 23.4 g   Cukry 67.2 g   Sól 1.7 g   Błonnik 32.0 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120g</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary b/soli 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA S4 ALERGICZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2114.8 kcal   B 55.4 g   T 53.8 g   W 358.2 g   SFA 9.3 g   Cukry 92.7 g   Sól 5.1 g   Błonnik 22.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL)</p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g</p> <p>Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p> <p>Makaron bezglutenowy 180g</p> <p>Kalafior z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>banan 120g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Czwartek 2026-07-02	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA SP BEZGLUTENOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2299.2 kcal   B 71.4 g   T 68.8 g   W 354.4 g   SFA 24.9 g   Cukry 96.8 g   Sól 6.6 g   Błonnik 15.4 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g 160g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p><b>DIETA SP BEZMLECZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2169.2 kcal   B 74.1 g   T 48.9 g   W 377.2 g   SFA 9.0 g   Cukry 46.9 g   Sól 5.5 g   Błonnik 36.1 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)</p>
<p><b>DIETA S7 NISKOSODOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2282.6 kcal   B 94.1 g   T 55.0 g   W 367.0 g   SFA 23.6 g   Cukry 80.4 g   Sól 1.2 g   Błonnik 27.6 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Rosół z makaronem b/soli 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/soli 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Dynia z pieca b/soli 150g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA S4 ALERGICZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2265.9 kcal   B 63.3 g   T 60.3 g   W 373.8 g   SFA 9.8 g   Cukry 84.1 g   Sól 6.0 g   Błonnik 19.8 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym 300g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160g Ryż z olejem rzepakowym 180g Dynia z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GOR, SEZ)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Piątek 2026-07-03	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA SP BEZGLUTENOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2122.3 kcal   B 70.6 g   T 63.4 g   W 323.2 g   SFA 22.6 g   Cukry 74.5 g   Sól 7.1 g   Błonnik 21.7 g</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym bg 160g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) banan 120g;</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA SP BEZMLECZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2091.7 kcal   B 66.5 g   T 41.2 g   W 382.0 g   SFA 7.9 g   Cukry 86.6 g   Sól 6.0 g   Błonnik 41.1 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;</p>	<p>Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p><b>DIETA S7 NISKOSODOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2249.6 kcal   B 96.5 g   T 54.3 g   W 359.2 g   SFA 21.3 g   Cukry 48.4 g   Sól 1.3 g   Błonnik 41.2 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany b/soli 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 180g</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA S4 ALERGICZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2257.9 kcal   B 64.3 g   T 49.2 g   W 396.9 g   SFA 8.4 g   Cukry 85.7 g   Sól 4.3 g   Błonnik 36.3 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;</p>	<p>Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Sobota 2026-07-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA SP BEZGLUTENOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2279.7 kcal   B 76.3 g   T 73.5 g   W 332.0 g   SFA 26.4 g   Cukry 81.5 g   Sól 7.2 g   Błonnik 17.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g <b>(MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 400g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 130g <b>(JAJ, GOR)</b></p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; ogórki, konserwowe 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></p>
<p><b>DIETA SP BEZMLECZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2165.6 kcal   B 72.9 g   T 62.9 g   W 343.1 g   SFA 10.3 g   Cukry 42.4 g   Sól 7.3 g   Błonnik 32.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Gulasz drobiowy 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; pomidory, czerwone 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórki, konserwowe 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; <b>(GLU, GOR)</b></p>
<p><b>DIETA S7 NISKOSODOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2354.6 kcal   B 110.0 g   T 61.3 g   W 354.1 g   SFA 25.9 g   Cukry 85.2 g   Sól 1.2 g   Błonnik 28.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g <b>(MLE)</b></p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g</p> <p>Szpinak z pieca b/soli 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA S4 ALERGICZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2234.7 kcal   B 70.6 g   T 59.1 g   W 359.6 g   SFA 10.6 g   Cukry 94.1 g   Sól 5.9 g   Błonnik 20.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300g</p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GOR, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(SEZ)</b></p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; <b>(SEZ)</b></p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Niedziela 2026-07-05	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA SP BEZGLUTENOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1915.6 kcal   B 54.9 g   T 59.5 g   W 295.8 g   SFA 20.8 g   Cukry 58.7 g   Sól 7.8 g   Błonnik 20.6 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></p>	<p>Surówka wiosenna 130g <b>(JAJ, GOR)</b></p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony 400g <b>(MLE, SEL)</b></p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200g <b>(SEL)</b></p> <p>ziemniaki 180g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; <b>(MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP BEZMLECZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2035.8 kcal   B 67.2 g   T 48.1 g   W 350.5 g   SFA 10.5 g   Cukry 54.4 g   Sól 7.2 g   Błonnik 37.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU, GOR)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g <b>(GLU)</b></p> <p>Brokuły z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU, SEZ)</b></p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p><b>DIETA S7 NISKOSODOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2085.0 kcal   B 98.4 g   T 51.9 g   W 320.4 g   SFA 22.9 g   Cukry 65.5 g   Sól 1.6 g   Błonnik 29.2 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>chleb niskosodowy 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m b/soli 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Wieprzowina w pomidorach b/soli 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g <b>(GLU)</b></p> <p>Brokuły z pary b/soli 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA S4 ALERGICZNA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1981.8 kcal   B 69.3 g   T 49.0 g   W 323.5 g   SFA 10.3 g   Cukry 84.5 g   Sól 4.5 g   Błonnik 23.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Wieprzowina w pomidorach 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Brokuły z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(SEZ)</b></p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>chrupki kukurydziane 12g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Poniedziałek 2026-06-29	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2164.2 kcal   B 56.9 g   T 63.7 g   W 349.5 g   SFA 22.0 g   Cukry 67.3 g   Sól 6.4 g   Błonnik 24.4 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g <b>(SEL)</b> Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (mięso 50g) 200g <b>(SEL)</b> Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g <b>(GLU)</b> Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 100g <b>(RYB, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></p>
<p><b>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2478.4 kcal   B 110.4 g   T 74.2 g   W 359.3 g   SFA 30.8 g   Cukry 71.8 g   Sól 8.2 g   Błonnik 35.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b> Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz biały 400g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230g <b>(SEL)</b> Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g <b>(GLU)</b> Fasolka szparagowa parowana 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g <b>(MLE)</b></p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g <b>(RYB, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2132.3 kcal   B 83.5 g   T 64.6 g   W 323.2 g   SFA 29.0 g   Cukry 45.4 g   Sól 6.4 g   Błonnik 42.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g <b>(SEL)</b> Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g <b>(GLU, SO2)</b> Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2070.5 kcal   B 49.0 g   T 58.7 g   W 361.1 g   SFA 7.9 g   Cukry 63.0 g   Sól 4.9 g   Błonnik 48.6 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g <b>(SEL)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m jarska 400g <b>(SEL)</b> Kaszotto z warzywami i soczewicą 310g <b>(GLU, SO2)</b> Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></p>	<p>jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1993.3 kcal   B 46.7 g   T 51.4 g   W 342.3 g   SFA 16.5 g   Cukry 119.1 g   Sól 5.7 g   Błonnik 23.3 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 150g</p> <p>Udzik w sosie koperkowym (mięso 50g) 120g <b>(SEL)</b></p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEZ)</b></p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p><b>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2324.3 kcal   B 103.6 g   T 61.9 g   W 351.5 g   SFA 25.1 g   Cukry 119.2 g   Sól 7.9 g   Błonnik 28.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa minestrone 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 180g <b>(SEL)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 150g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g <b>(MLE)</b></p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; kielbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2058.0 kcal   B 59.3 g   T 55.2 g   W 347.9 g   SFA 20.5 g   Cukry 66.1 g   Sól 5.4 g   Błonnik 39.5 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEZ)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1971.3 kcal   B 43.3 g   T 44.3 g   W 366.9 g   SFA 7.3 g   Cukry 78.4 g   Sól 4.1 g   Błonnik 41.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa b/m jarska 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120g</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Cukinia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU, SEZ)</b></p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Środa 2026-07-01

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2225.3 kcal   B 47.0 g   T 63.9 g   W 374.6 g   SFA 21.5 g   Cukry 80.6 g   Sól 7.2 g   Błonnik 27.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Pulpet jarski 120g <b>(GLU, JAJ)</b></p> <p>Sos warzywny b/m 80g <b>(SEL)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g <b>(GLU)</b></p> <p>Kalafior z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; łąpatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEZ)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; <b>(MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2493.0 kcal   B 108.5 g   T 72.7 g   W 367.7 g   SFA 31.9 g   Cukry 83.0 g   Sól 6.8 g   Błonnik 32.0 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g <b>(MLE)</b></p> <p>Makaron 180g <b>(GLU)</b></p> <p>Kalafior z pary 150g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g <b>(MLE)</b></p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łąpatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; <b>(MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2219.0 kcal   B 87.9 g   T 69.7 g   W 326.4 g   SFA 28.9 g   Cukry 49.2 g   Sól 6.9 g   Błonnik 32.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g <b>(MLE)</b></p> <p>Makaron 180g <b>(GLU)</b></p> <p>Kalafior z pary 130g</p>	<p>Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; <b>(MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2021.8 kcal   B 49.2 g   T 46.1 g   W 367.7 g   SFA 7.5 g   Cukry 67.4 g   Sól 6.0 g   Błonnik 42.5 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g <b>(GLU)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g <b>(GLU, SO2)</b></p> <p>Kalafior z pary 130g</p>	<p>Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU)</b></p>	<p>banan 120g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Czwartek 2026-07-02	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2267.8 kcal   B 53.2 g   T 60.1 g   W 384.8 g   SFA 21.2 g   Cukry 104.1 g   Sól 5.7 g   Błonnik 16.9 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem bezglutenowym 400g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym (50g) 130g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Dyńia z pieca 150g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p><b>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2479.4 kcal   B 110.8 g   T 59.6 g   W 388.7 g   SFA 26.3 g   Cukry 109.2 g   Sól 5.3 g   Błonnik 26.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Dyńia z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2137.3 kcal   B 72.4 g   T 53.2 g   W 359.8 g   SFA 22.0 g   Cukry 97.2 g   Sól 4.8 g   Błonnik 34.6 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP WEGAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2024.1 kcal   B 42.7 g   T 58.1 g   W 352.9 g   SFA 7.5 g   Cukry 59.8 g   Sól 4.9 g   Błonnik 36.1 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; paszтет sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Piątek 2026-07-03	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2117.1 kcal   B 52.9 g   T 51.4 g   W 368.5 g   SFA 16.7 g   Cukry 86.1 g   Sól 6.9 g   Błonnik 25.9 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g <b>(SEL)</b> Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Pulpety z dorsza (80g) w sosie pomidorowo-warzywnym 140g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b> banan 120g;</p>	<p>Sałatka jarzynowa b/groszku 80g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>	<p>Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p><b>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2336.6 kcal   B 101.9 g   T 57.7 g   W 368.6 g   SFA 24.2 g   Cukry 89.9 g   Sól 8.6 g   Błonnik 34.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b> Burak z pieca 80g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g <b>(SEL)</b> Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 180g <b>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</b> Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g <b>(MLE)</b> banan 120g;</p>	<p>Sałatka jarzynowa 80g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2442.7 kcal   B 74.8 g   T 64.9 g   W 407.9 g   SFA 21.6 g   Cukry 73.1 g   Sól 5.5 g   Błonnik 55.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g <b>(SEL)</b> Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g Sałatka jarzynowa 80g <b>(JAJ, MLE, SEL)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2326.3 kcal   B 56.3 g   T 50.0 g   W 431.4 g   SFA 7.6 g   Cukry 87.8 g   Sól 4.3 g   Błonnik 57.0 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany jarski 400g <b>(SEL)</b> Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g banan 120g;</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100g Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU)</b></p>	<p>jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Sobota 2026-07-04

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2246.2 kcal   B 58.2 g   T 63.4 g   W 365.6 g   SFA 21.9 g   Cukry 97.9 g   Sól 6.1 g   Błonnik 20.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g <b>(SEL)</b> Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180g <b>(SEL)</b> Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>
<p><b>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2483.4 kcal   B 110.0 g   T 66.0 g   W 376.1 g   SFA 27.9 g   Cukry 102.7 g   Sól 6.7 g   Błonnik 29.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g <b>(MLE)</b> Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska 400g <b>(MLE, SEL)</b> Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230g <b>(SEL)</b> Ryż z olejem rzepakowym 180g Szpinak z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g <b>(MLE)</b></p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2278.7 kcal   B 83.7 g   T 66.5 g   W 354.7 g   SFA 23.3 g   Cukry 81.4 g   Sól 5.5 g   Błonnik 33.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g <b>(MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE, GOR)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g <b>(SEL)</b> Risotto z warzywami i cieciorą 310g <b>(SEL)</b> Szpinak z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; <b>(GLU, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2114.8 kcal   B 52.2 g   T 61.2 g   W 362.5 g   SFA 8.1 g   Cukry 62.6 g   Sól 5.0 g   Błonnik 44.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU, SOJ, GOR)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400g <b>(SEL)</b> Risotto z warzywami i cieciorą 310g <b>(SEL)</b> Szpinak z pieca 130g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g <b>(SEL)</b> Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU)</b></p>	<p>Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Niedziela 2026-07-05	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p><b>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1980.8 kcal   B 43.2 g   T 52.0 g   W 343.8 g   SFA 17.8 g   Cukry 77.7 g   Sól 6.4 g   Błonnik 24.5 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, GOR, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g <b>(GLU)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g <b>(GLU)</b></p> <p>Brokuły z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(MLE, SEZ)</b></p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; <b>(MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2344.1 kcal   B 98.1 g   T 61.8 g   W 363.2 g   SFA 27.2 g   Cukry 84.2 g   Sól 7.3 g   Błonnik 28.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Wieprzowina w pomidorach 230g <b>(SEL)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g <b>(GLU)</b></p> <p>Brokuły z pary 130g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g <b>(MLE)</b></p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGETARIAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2185.5 kcal   B 70.0 g   T 72.2 g   W 333.8 g   SFA 23.1 g   Cukry 53.5 g   Sól 6.3 g   Błonnik 44.3 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g <b>(GLU)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g <b>(GLU)</b></p> <p>Brokuły z pary 130g</p>	<p>Pasta z soczewicy i słonecznika 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>
<p><b>DIETA SP WEGAŃSKA</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2187.6 kcal   B 57.8 g   T 59.9 g   W 376.5 g   SFA 8.6 g   Cukry 58.8 g   Sól 6.0 g   Błonnik 47.5 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU, SEZ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz czerwony b/m jarski 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140g <b>(GLU)</b></p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g <b>(GLU)</b></p> <p>Brokuły z pary 130g</p>	<p>Pasta z soczewicy i słonecznika 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; <b>(GLU)</b></p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>chrupki kukurydziane 12g;</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Poniedziałek 2026-06-29

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA D1</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1427.3 kcal   B 59.6 g   T 45.6 g   W 205.9 g   SFA 18.8 g   Cukry 63.4 g   Sól 3.4 g   Błonnik 23.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Barszcz biały 200g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU)</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p><b>DIETA D2</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1412.5 kcal   B 58.0 g   T 46.0 g   W 203.9 g   SFA 18.4 g   Cukry 61.0 g   Sól 3.5 g   Błonnik 25.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Barszcz biały 300g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU)</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 30g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p><b>DIETA D3</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1870.4 kcal   B 74.5 g   T 62.8 g   W 266.5 g   SFA 26.7 g   Cukry 73.1 g   Sól 5.0 g   Błonnik 30.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz biały 300g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU)</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 40g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p><b>DIETA D4</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2441.8 kcal   B 100.3 g   T 71.6 g   W 368.2 g   SFA 29.2 g   Cukry 76.9 g   Sól 7.8 g   Błonnik 39.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Barszcz biały 400g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 150g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Wtorek 2026-06-30

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA D1</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1328.4 kcal   B 68.1 g   T 41.7 g   W 177.3 g   SFA 16.0 g   Cukry 36.0 g   Sól 4.4 g   Błonnik 14.8 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Zupa minestrone 200g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 100g 130g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>Cukinia z pieca 100g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; kielbasa krakowska 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA D2</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1333.5 kcal   B 67.3 g   T 41.9 g   W 179.9 g   SFA 15.5 g   Cukry 33.9 g   Sól 4.7 g   Błonnik 17.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa minestrone 300g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 100g 130g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120g</p> <p>Cukinia z pieca 100g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; kielbasa krakowska 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA D3</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1707.9 kcal   B 81.5 g   T 56.8 g   W 227.5 g   SFA 23.1 g   Cukry 45.1 g   Sól 6.4 g   Błonnik 20.8 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa minestrone 300g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 120g 150g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140g</p> <p>Cukinia z pieca 130g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA D4</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2187.2 kcal   B 101.7 g   T 61.4 g   W 320.8 g   SFA 23.9 g   Cukry 47.8 g   Sól 8.9 g   Błonnik 29.5 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Twarożek z brzoskwinia 30g (MLE)</p> <p>chleb chrupki 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa minestrone 400g (SEL)</p> <p>Udzik w sosie koperkowym 140g 180g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 150g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Środa 2026-07-01

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA D1</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1517.7 kcal   B 63.1 g   T 47.7 g   W 221.4 g   SFA 20.1 g   Cukry 73.3 g   Sól 3.9 g   Błonnik 21.3 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 200g <b>(SEL)</b></p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160g <b>(MLE)</b></p> <p>Makaron 100g <b>(GLU)</b></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; <b>(MLE)</b></p>
<p><b>DIETA D2</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1515.6 kcal   B 63.0 g   T 48.1 g   W 221.3 g   SFA 19.4 g   Cukry 70.3 g   Sól 4.0 g   Błonnik 23.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 200g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 300g <b>(SEL)</b></p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160g <b>(MLE)</b></p> <p>Makaron 120g <b>(GLU)</b></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 100g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łopatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; <b>(MLE)</b></p>
<p><b>DIETA D3</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1900.5 kcal   B 75.0 g   T 63.5 g   W 272.2 g   SFA 27.3 g   Cukry 81.3 g   Sól 5.5 g   Błonnik 26.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 300g <b>(SEL)</b></p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180g <b>(MLE)</b></p> <p>Makaron 140g <b>(GLU)</b></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; łopatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; <b>(MLE)</b></p>
<p><b>DIETA D4</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2485.1 kcal   B 99.8 g   T 74.1 g   W 374.5 g   SFA 30.1 g   Cukry 84.5 g   Sól 8.0 g   Błonnik 36.2 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, JAJ, MLE)</b></p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z żółtym grochem 400g <b>(SEL)</b></p> <p>Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g <b>(MLE)</b></p> <p>Makaron 180g <b>(GLU)</b></p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g</p>	<p>Galaretka truskawkowa z kawałkami truskawek 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, SOJ, MLE)</b></p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; <b>(MLE)</b></p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Czwartek 2026-07-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<b>DIETA D1</b> 29.06-05.07.2026  Razem E: 1415.8 kcal   B 54.9 g   T 40.8 g   W 213.1 g   SFA 15.9 g   Cukry 58.3 g   Sól 2.9 g   Błonnik 14.9 g	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Rosół z makaronem 200g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka z zielonym ogórkiem 100g	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30g (GLU, JAJ) Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
<b>DIETA D2</b> 29.06-05.07.2026  Razem E: 1433.1 kcal   B 55.0 g   T 40.6 g   W 218.6 g   SFA 15.3 g   Cukry 61.4 g   Sól 3.0 g   Błonnik 16.6 g	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka z zielonym ogórkiem 100g	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
<b>DIETA D3</b> 29.06-05.07.2026  Razem E: 1899.9 kcal   B 70.2 g   T 57.3 g   W 284.1 g   SFA 23.3 g   Cukry 78.9 g   Sól 4.6 g   Błonnik 19.9 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 300g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka z zielonym ogórkiem 130g	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 40g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
<b>DIETA D4</b> 29.06-05.07.2026  Razem E: 2440.1 kcal   B 91.0 g   T 60.7 g   W 395.4 g   SFA 24.3 g   Cukry 86.6 g   Sól 6.5 g   Błonnik 29.0 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g	brzoskwinia 1 szt. 90g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Piątek 2026-07-03

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA D1</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1358.7 kcal   B 58.6 g   T 36.8 g   W 207.2 g   SFA 15.1 g   Cukry 65.0 g   Sól 3.8 g   Błonnik 17.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 30g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Krupnik jaglany 200g (SEL)</p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120g;</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA D2</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1377.2 kcal   B 58.9 g   T 37.9 g   W 210.0 g   SFA 15.2 g   Cukry 66.5 g   Sól 3.9 g   Błonnik 19.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 30g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Krupnik jaglany 300g (SEL)</p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 130g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 120g</p> <p>Surówka colesław 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA D3</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1756.0 kcal   B 72.1 g   T 52.7 g   W 260.6 g   SFA 22.8 g   Cukry 79.4 g   Sól 5.1 g   Błonnik 24.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 40g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik jaglany 300g (SEL)</p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 150g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 140g</p> <p>Surówka colesław 130g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA D4</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2247.7 kcal   B 91.9 g   T 56.8 g   W 358.6 g   SFA 23.6 g   Cukry 82.0 g   Sól 7.9 g   Błonnik 33.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Krupnik jaglany 400g (SEL)</p> <p>Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka colesław 150g (JAJ, GOR)</p>	<p>banan 120g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Sobota 2026-07-04

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA D1</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1368.3 kcal   B 62.0 g   T 43.1 g   W 189.7 g   SFA 18.1 g   Cukry 63.7 g   Sól 2.9 g   Błonnik 13.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 100g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 200g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 100g</p> <p>Szpinak z pieca 100g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA D2</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1371.8 kcal   B 60.8 g   T 43.2 g   W 192.3 g   SFA 17.6 g   Cukry 67.0 g   Sól 2.8 g   Błonnik 15.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 100g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 120g</p> <p>Szpinak z pieca 100g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA D3</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 1835.0 kcal   B 77.3 g   T 58.8 g   W 257.5 g   SFA 25.4 g   Cukry 82.7 g   Sól 4.0 g   Błonnik 18.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 100g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 300g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 140g</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA D4</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2398.7 kcal   B 102.9 g   T 64.8 g   W 363.9 g   SFA 27.5 g   Cukry 90.6 g   Sól 6.2 g   Błonnik 27.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Koktajl brzoskwinowy 100g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska 400g (MLE, SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Szpinak z pieca 150g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Niedziela 2026-07-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<b>DIETA D1</b> 29.06-05.07.2026  Razem E: 1513.8 kcal   B 63.4 g   T 51.8 g   W 206.6 g   SFA 23.5 g   Cukry 74.0 g   Sól 3.4 g   Błonnik 15.6 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Barszcz czerwony 200g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 130g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
<b>DIETA D2</b> 29.06-05.07.2026  Razem E: 1550.6 kcal   B 64.6 g   T 55.6 g   W 207.0 g   SFA 24.3 g   Cukry 72.4 g   Sól 3.8 g   Błonnik 17.5 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 50g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Barszcz czerwony 300g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 140g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka wiosenna 100g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tusty 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
<b>DIETA D3</b> 29.06-05.07.2026  Razem E: 1889.0 kcal   B 74.6 g   T 72.0 g   W 246.2 g   SFA 32.1 g   Cukry 79.3 g   Sól 5.0 g   Błonnik 20.5 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 300g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 180g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka wiosenna 130g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; ser, gouda tusty 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
<b>DIETA D4</b> 29.06-05.07.2026  Razem E: 2496.1 kcal   B 99.3 g   T 85.2 g   W 348.1 g   SFA 38.0 g   Cukry 83.0 g   Sól 7.7 g   Błonnik 30.0 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 150g (JAJ, GOR)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Poniedziałek 2026-06-29	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 29.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 2272.7 kcal   B 97.3 g   T 71.0 g   W 329.4 g   SFA 28.6 g   Cukry 63.3 g   Sól 9.7 g   Błonnik 37.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatką z pietruszką 20g; <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g <b>(SEL)</b> Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włośzczyzną 200g <b>(SEL)</b> Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g <b>(GLU)</b> Surówka koperkowa 60g <b>(JAJ, GOR)</b> Fasolka szparagowa parowana 100g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 80g <b>(RYB, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 29.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 2458.8 kcal   B 104.7 g   T 73.8 g   W 363.3 g   SFA 29.4 g   Cukry 64.3 g   Sól 10.6 g   Błonnik 39.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatką z pietruszką 20g; <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g <b>(SEL)</b> Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włośzczyzną 200g <b>(SEL)</b> Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g <b>(GLU)</b> Surówka koperkowa 60g <b>(JAJ, GOR)</b> Fasolka szparagowa parowana 100g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g <b>(RYB, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 29.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 2552.4 kcal   B 108.0 g   T 75.5 g   W 380.2 g   SFA 29.9 g   Cukry 64.6 g   Sól 11.0 g   Błonnik 40.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatką z pietruszką 30g; <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g <b>(SEL)</b> Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włośzczyzną 200g <b>(SEL)</b> Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g <b>(GLU)</b> Surówka koperkowa 60g <b>(JAJ, GOR)</b> Fasolka szparagowa parowana 100g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g <b>(RYB, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p>
<p><b>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 29.06-05.07.2026</b></p> <p>Razem E: 2565.4 kcal   B 109.6 g   T 75.5 g   W 382.2 g   SFA 29.8 g   Cukry 65.5 g   Sól 11.0 g   Błonnik 40.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g <b>(GLU, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>ogórek kiszony 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatką z pietruszką 30g; <b>(GLU, SOJ)</b></p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g <b>(SEL)</b> Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włośzczyzną 200g <b>(SEL)</b> Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g <b>(GLU)</b> Surówka koperkowa 60g <b>(JAJ, GOR)</b> Fasolka szparagowa parowana 100g</p>	<p>jabłko 150g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 100g; <b>(MLE)</b></p>	<p>Pasta z makreli i twarogu 100g <b>(RYB, MLE)</b> herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; <b>(GLU, MLE)</b></p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; <b>(GLU, MLE, GOR)</b></p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Wtorek 2026-06-30	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2227.3 kcal   B 102.5 g   T 66.3 g   W 322.4 g   SFA 24.7 g   Cukry 65.2 g   Sól 7.4 g   Błonnik 35.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 160g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2369.7 kcal   B 106.4 g   T 67.1 g   W 353.3 g   SFA 24.8 g   Cukry 65.9 g   Sól 8.0 g   Błonnik 37.5 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2462.3 kcal   B 111.9 g   T 68.3 g   W 368.5 g   SFA 25.5 g   Cukry 66.9 g   Sól 8.2 g   Błonnik 38.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2462.3 kcal   B 111.9 g   T 68.3 g   W 368.5 g   SFA 25.5 g   Cukry 66.9 g   Sól 8.2 g   Błonnik 38.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jabłko 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa b/m 400g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180g (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Szpinak z pieca 60g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; papryka czerwona, słodka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Środa 2026-07-01

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2300.9 kcal   B 96.1 g   T 75.3 g   W 324.8 g   SFA 30.9 g   Cukry 59.5 g   Sól 7.9 g   Błonnik 29.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 160g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; łopatka z pietruszką 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2473.0 kcal   B 101.8 g   T 77.4 g   W 358.4 g   SFA 31.5 g   Cukry 60.1 g   Sól 8.7 g   Błonnik 31.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 180g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2559.7 kcal   B 104.9 g   T 78.3 g   W 375.5 g   SFA 31.6 g   Cukry 60.3 g   Sól 9.1 g   Błonnik 32.4 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 200g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p><b>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2559.7 kcal   B 104.9 g   T 78.3 g   W 375.5 g   SFA 31.6 g   Cukry 60.3 g   Sól 9.1 g   Błonnik 32.4 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>brzoskwinia 1 szt. 90g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200g (MLE) Makaron 200g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kalafior z pary 60g</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE) ogórek 100g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Czwartek 2026-07-02	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2290.0 kcal   B 92.8 g   T 60.3 g   W 359.8 g   SFA 24.8 g   Cukry 82.0 g   Sól 6.4 g   Błonnik 31.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30g</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160g</p> <p>Dynia z pieca 100g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 60g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2492.5 kcal   B 98.7 g   T 62.1 g   W 402.1 g   SFA 25.4 g   Cukry 91.4 g   Sól 7.0 g   Błonnik 35.0 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30g</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Dynia z pieca 100g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2602.1 kcal   B 101.2 g   T 64.0 g   W 423.4 g   SFA 25.6 g   Cukry 103.7 g   Sól 7.3 g   Błonnik 36.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Dynia z pieca 100g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2602.1 kcal   B 101.2 g   T 64.0 g   W 423.4 g   SFA 25.6 g   Cukry 103.7 g   Sól 7.3 g   Błonnik 36.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Rosół z makaronem 400g (GLU, SEL)</p> <p>Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Dynia z pieca 100g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 60g</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 150g (MLE)</p>	<p>Paszтет warzywny z natką pietruszki 70g (GLU, JAJ)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; biała rzodkiew 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2244.3 kcal   B 92.3 g   T 58.0 g   W 353.9 g   SFA 22.9 g   Cukry 75.2 g   Sól 8.2 g   Błonnik 36.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Ślupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łożatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 160g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g</p>	<p>banan 120g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2395.4 kcal   B 97.5 g   T 59.1 g   W 385.1 g   SFA 23.1 g   Cukry 75.9 g   Sól 9.0 g   Błonnik 38.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Ślupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łożatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g</p>	<p>banan 120g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2514.3 kcal   B 100.7 g   T 64.6 g   W 399.6 g   SFA 26.3 g   Cukry 76.3 g   Sól 9.4 g   Błonnik 39.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Ślupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łożatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g</p>	<p>banan 120g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2514.3 kcal   B 100.7 g   T 64.6 g   W 399.6 g   SFA 26.3 g   Cukry 76.3 g   Sól 9.4 g   Błonnik 39.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Ślupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łożatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Krupnik jaglany 400g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130g</p>	<p>banan 120g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU)</p>	<p>Salatka jarzynowa 80g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Sobota 2026-07-04	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2318.7 kcal   B 102.1 g   T 68.6 g   W 336.7 g   SFA 27.6 g   Cukry 77.9 g   Sól 6.8 g   Błonnik 28.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włośzczyną 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 160g</p> <p>Szpinak z pieca 60g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2515.6 kcal   B 109.9 g   T 70.5 g   W 374.9 g   SFA 28.3 g   Cukry 84.9 g   Sól 7.4 g   Błonnik 30.2 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włośzczyną 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Szpinak z pieca 60g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2597.0 kcal   B 111.4 g   T 70.8 g   W 393.4 g   SFA 28.4 g   Cukry 96.7 g   Sól 7.6 g   Błonnik 31.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włośzczyną 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)</p> <p>Szpinak z pieca 60g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2597.0 kcal   B 111.4 g   T 70.8 g   W 393.4 g   SFA 28.4 g   Cukry 96.7 g   Sól 7.6 g   Błonnik 31.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa śródziemnomorska b/m 400g (SEL)</p> <p>Gulasz drobiowy z włośzczyną 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Szpinak z pieca 60g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

# Jadłospis 29.06-05.07.2026

Niedziela 2026-07-05	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2238.1 kcal   B 86.6 g   T 59.4 g   W 354.1 g   SFA 25.4 g   Cukry 83.5 g   Sól 7.9 g   Błonnik 32.7 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>banan 120g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kielbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g</p>	<p>Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2392.6 kcal   B 90.6 g   T 60.4 g   W 387.4 g   SFA 25.6 g   Cukry 84.1 g   Sól 8.5 g   Błonnik 34.8 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>banan 120g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kielbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g</p>	<p>Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2517.4 kcal   B 93.7 g   T 65.5 g   W 404.5 g   SFA 28.5 g   Cukry 84.4 g   Sól 9.0 g   Błonnik 36.0 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>banan 120g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g</p>	<p>Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p><b>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ</b> 29.06-05.07.2026</p> <p>Razem E: 2517.4 kcal   B 93.7 g   T 65.5 g   W 404.5 g   SFA 28.5 g   Cukry 84.4 g   Sól 9.0 g   Błonnik 36.0 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>banan 120g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Barszcz czerwony b/m 400g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200g (GLU) Surówka wiosenna 60g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 100g</p>	<p>Kisiel owocowy 200g wafle ryżowe naturalne 30g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>