

DIETA

Poniedziałek 2025-10-20

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2158.1 kcal B 85.5 g T 62.4 g W 329.4 g SFA 24.7 g Cukry 47.7 g Sól 7.4 g Błonnik 33.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-26.10.2025 Razem E: 2113.2 kcal B 84.5 g T 57.8 g W 329.6 g SFA 23.8 g Cukry 51.6 g Sól 7.5 g Błonnik 34.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 20-26.10.2025 Razem E: 2216.5 kcal B 81.7 g T 67.3 g W 335.6 g SFA 26.7 g Cukry 55.6 g Sól 7.2 g Błonnik 29.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 20-26.10.2025 Razem E: 2043.1 kcal B 84.6 g T 49.9 g W 329.9 g SFA 21.3 g Cukry 51.8 g Sól 7.5 g Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Wtorek 2025-10-21

Wtorek 2025-10-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2190.4 kcal B 104.9 g T 65.8 g W 310.5 g SFA 26.1 g Cukry 64.8 g Sól 7.3 g Błonnik 31.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Duszona kapusta 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-26.10.2025 Razem E: 2160.5 kcal B 104.4 g T 58.2 g W 321.1 g SFA 23.8 g Cukry 72.0 g Sól 6.8 g Błonnik 35.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 20-26.10.2025 Razem E: 2205.5 kcal B 103.3 g T 60.0 g W 326.4 g SFA 25.4 g Cukry 75.1 g Sól 6.5 g Błonnik 28.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g - mielony 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 20-26.10.2025 Razem E: 2082.7 kcal B 105.2 g T 49.2 g W 321.1 g SFA 21.4 g Cukry 72.0 g Sól 6.8 g Błonnik 35.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 148.8g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-22

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2159.6 kcal B 83.8 g T 66.4 g W 330.0 g SFA 27.7 g Cukry 59.5 g Sól 7.1 g Błonnik 46.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-26.10.2025 Razem E: 2356.8 kcal B 81.3 g T 64.4 g W 378.2 g SFA 27.9 g Cukry 114.1 g Sól 6.9 g Błonnik 30.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 20-26.10.2025 Razem E: 2306.8 kcal B 63.1 g T 60.6 g W 392.4 g SFA 24.3 g Cukry 112.7 g Sól 5.7 g Błonnik 30.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; poledwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 20-26.10.2025 Razem E: 2282.2 kcal B 70.1 g T 58.1 g W 383.3 g SFA 21.5 g Cukry 111.0 g Sól 5.7 g Błonnik 28.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-23

Czwartek 2025-10-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2302.6 kcal B 93.5 g T 68.7 g W 341.5 g SFA 29.4 g Cukry 44.7 g Sól 7.6 g Błonnik 28.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.1g (JAJ)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-26.10.2025 Razem E: 2242.7 kcal B 84.8 g T 54.9 g W 365.7 g SFA 22.8 g Cukry 64.4 g Sól 6.1 g Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 20-26.10.2025 Razem E: 2353.6 kcal B 88.0 g T 60.5 g W 376.3 g SFA 25.1 g Cukry 72.4 g Sól 5.9 g Błonnik 23.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 20-26.10.2025 Razem E: 2183.6 kcal B 85.0 g T 48.6 g W 364.7 g SFA 20.5 g Cukry 64.4 g Sól 6.1 g Błonnik 27.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-10-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2244.4 kcal B 93.5 g T 59.3 g W 349.4 g SFA 24.8 g Cukry 83.1 g Sól 6.4 g Błonnik 31.9 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-26.10.2025 Razem E: 2335.5 kcal B 95.2 g T 56.9 g W 377.9 g SFA 25.2 g Cukry 89.2 g Sól 6.5 g Błonnik 35.5 g	Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Krem daktylowo-kakaowy 80.0g Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 20-26.10.2025 Razem E: 2328.7 kcal B 93.1 g T 54.5 g W 380.3 g SFA 23.7 g Cukry 130.1 g Sól 6.3 g Błonnik 28.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 20-26.10.2025 Razem E: 2219.6 kcal B 94.0 g T 44.8 g W 375.7 g SFA 19.9 g Cukry 127.6 g Sól 6.5 g Błonnik 32.6 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 129.9g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2279.7 kcal B 94.5 g T 69.8 g W 332.3 g SFA 26.7 g Cukry 47.6 g Sól 6.7 g Błonnik 28.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-26.10.2025 Razem E: 2351.4 kcal B 92.9 g T 70.3 g W 350.4 g SFA 26.3 g Cukry 67.0 g Sól 6.7 g Błonnik 29.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 20-26.10.2025 Razem E: 2332.0 kcal B 83.7 g T 69.0 g W 355.4 g SFA 25.6 g Cukry 69.7 g Sól 6.9 g Błonnik 24.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 20-26.10.2025 Razem E: 2169.0 kcal B 85.2 g T 53.1 g W 351.2 g SFA 21.2 g Cukry 67.3 g Sól 7.2 g Błonnik 29.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-26

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2396.4 kcal B 98.3 g T 81.6 g W 337.4 g SFA 33.7 g Cukry 103.6 g Sól 6.9 g Błonnik 41.5 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 20-26.10.2025 Razem E: 2251.8 kcal B 92.8 g T 55.7 g W 357.0 g SFA 25.1 g Cukry 117.9 g Sól 5.5 g Błonnik 27.9 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 20-26.10.2025 Razem E: 2299.9 kcal B 92.6 g T 56.9 g W 365.9 g SFA 24.1 g Cukry 124.8 g Sól 5.3 g Błonnik 23.8 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 20-26.10.2025 Razem E: 2279.2 kcal B 96.4 g T 54.5 g W 361.3 g SFA 22.4 g Cukry 120.0 g Sól 5.2 g Błonnik 24.2 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) bułka wrocławska 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-10-20

Poniedziałek 2025-10-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-26.10.2025 Razem E: 2050.8 kcal B 87.6 g T 69.4 g W 291.6 g SFA 28.0 g Cukry 43.9 g Sól 7.8 g Błonnik 47.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA S5 PŁYNNA 20-26.10.2025 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	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-26.10.2025 Razem E: 2234.0 kcal B 89.3 g T 65.3 g W 338.2 g SFA 27.5 g Cukry 76.3 g Sól 7.8 g Błonnik 35.9 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Wtorek 2025-10-21

DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-26.10.2025

Razem E: 2109.0 kcal | B 107.1 g | T 75.0 g | W 273.1 g | SFA 29.0 g | Cukry 60.3 g | Sól 7.2 g | Błonnik 45.4 g

DIETA S5 PŁYNNA 20-26.10.2025

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

DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-26.10.2025

Razem E: 2206.8 kcal | B 102.3 g | T 59.8 g | W 329.5 g | SFA 24.6 g | Cukry 98.9 g | Sól 6.3 g | Błonnik 32.0 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; jaja gotowane 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Szpinak z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; (MLE)	Mus owocowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-22

DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-26.10.2025	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Ślupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 20-26.10.2025	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-26.10.2025	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Cukinia z pieca 130.0g	Marchew z pieca 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2041.4 kcal B 89.4 g T 69.4 g W 290.0 g SFA 27.8 g Cukry 53.7 g Sól 7.5 g Błonnik 53.3 g						
Razem E: 2241.5 kcal B 99.7 g T 108.2 g W 224.9 g SFA 46.1 g Cukry 63.0 g Sól 2.4 g Błonnik 17.1 g						
Razem E: 2212.0 kcal B 68.2 g T 63.4 g W 359.2 g SFA 24.1 g Cukry 96.4 g Sól 6.7 g Błonnik 37.5 g						

DIETA

Czwartek 2025-10-23

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-26.10.2025 Razem E: 2153.9 kcal B 92.2 g T 64.4 g W 329.9 g SFA 27.3 g Cukry 58.0 g Sól 7.9 g Błonnik 57.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.1g (JAJ) gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA S5 PŁYNNA 20-26.10.2025 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	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-26.10.2025 Razem E: 2345.2 kcal B 102.4 g T 49.6 g W 386.7 g SFA 23.0 g Cukry 83.8 g Sól 6.4 g Błonnik 31.6 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	mus jabłkowy 100.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;	Gruszka pieczona 130.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-10-24

DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-26.10.2025

Razem E: 2019.6 kcal | B 88.1 g | T 60.4 g | W 302.7 g | SFA 24.8 g | Cukry 70.1 g | Sól 6.2 g | Błonnik 50.5 g

DIETA S5 PŁYNNA 20-26.10.2025

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

DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-26.10.2025

Razem E: 2164.7 kcal | B 97.0 g | T 50.5 g | W 347.4 g | SFA 23.1 g | Cukry 102.6 g | Sól 6.9 g | Błonnik 36.3 g

POSIŁEK 1

Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g **(MLE)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;

Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)**
Gruszka pieczona 150.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

POSIŁEK 2

Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g
papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**

mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

POSIŁEK 3

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**
Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**
Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)**
Bukiet warzyw 60.5g
ziemniaki 180.00g;

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g **(JAJ, MLE, SEL)**

Kompot wieloowocowy b/c 300.0g
Krupnik jaglany 400.0g **(SEL)**
Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)**
Marchew z pieca 180.0g
ziemniaki 180.00g;

POSIŁEK 4

jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**

Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g **(JAJ, MLE, SEL)**

Jabłko pieczone 150.0g
maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**

POSIŁEK 5

Ślupki marchewki 80.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka barznika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Zupa krupnik jaglany niezabielany płynna S5 499.8g **(JAJ, MLE, SEL)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;

Salatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g **(JAJ, MLE, SEL)**
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka barznika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

POSIŁEK 6

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Sobota 2025-10-25

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-26.10.2025 Razem E: 2172.6 kcal B 98.0 g T 79.1 g W 292.8 g SFA 30.9 g Cukry 48.2 g Sól 7.8 g Błonnik 50.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 20-26.10.2025 Razem E: 2248.1 kcal B 101.9 g T 108.2 g W 224.1 g SFA 46.0 g Cukry 69.8 g Sól 2.7 g Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)	
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-26.10.2025 Razem E: 2333.7 kcal B 91.3 g T 66.5 g W 357.2 g SFA 27.4 g Cukry 95.7 g Sól 8.0 g Błonnik 30.2 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-26

Niedziela 2025-10-26	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 20-26.10.2025	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Ślupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 60.0g	Pasta z soczewicy i słonecznika 20.0g pomidory, czerwone 50.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2172.6 kcal B 97.1 g T 66.8 g W 318.1 g SFA 27.2 g Cukry 48.0 g Sól 7.6 g Błonnik 51.5 g						
DIETA S5 PŁYNNA 20-26.10.2025	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 499.8g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
Razem E: 2189.2 kcal B 99.5 g T 108.2 g W 212.8 g SFA 46.1 g Cukry 72.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g						
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 20-26.10.2025	Dynia z pieca 100.0g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g (GLU) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Mus owocowy 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Razem E: 2278.3 kcal B 96.3 g T 56.4 g W 362.8 g SFA 24.3 g Cukry 77.4 g Sól 6.1 g Błonnik 37.4 g						

DIETA

Poniedziałek 2025-10-20	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2120.2 kcal B 66.2 g T 68.3 g W 316.2 g SFA 24.5 g Cukry 52.1 g Sól 7.0 g Błonnik 18.4 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2179.0 kcal B 84.7 g T 56.4 g W 351.4 g SFA 12.8 g Cukry 52.1 g Sól 6.7 g Błonnik 33.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2138.3 kcal B 71.2 g T 57.2 g W 341.6 g SFA 10.9 g Cukry 61.6 g Sól 6.2 g Błonnik 19.6 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2237.0 kcal B 103.6 g T 63.7 g W 329.7 g SFA 25.8 g Cukry 49.7 g Sól 1.5 g Błonnik 31.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-10-21

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2128.1 kcal B 86.8 g T 73.9 g W 284.5 g SFA 26.6 g Cukry 69.7 g Sól 6.4 g Błonnik 18.8 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Duszona kapusta 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2120.2 kcal B 74.3 g T 50.7 g W 356.7 g SFA 10.0 g Cukry 81.6 g Sól 5.1 g Błonnik 31.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 399.9g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Duszona kapusta 150.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Koktajl brzoskwiowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2150.5 kcal B 76.8 g T 57.1 g W 341.1 g SFA 10.3 g Cukry 88.3 g Sól 4.7 g Błonnik 27.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 540.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2023.5 kcal B 97.4 g T 54.2 g W 301.8 g SFA 20.9 g Cukry 75.8 g Sól 1.6 g Błonnik 31.5 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m b/soli 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g b/soli 180.0g (SEL) Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Marchew z pieca b/soli 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-10-22

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2102.2 kcal B 65.8 g T 72.5 g W 302.3 g SFA 26.5 g Cukry 60.8 g Sól 7.2 g Błonnik 22.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2092.8 kcal B 61.2 g T 44.5 g W 379.6 g SFA 8.0 g Cukry 76.1 g Sól 6.1 g Błonnik 37.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	banan 120.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2227.2 kcal B 52.7 g T 53.7 g W 389.3 g SFA 9.2 g Cukry 136.8 g Sól 4.9 g Błonnik 22.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	banan 120.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2289.0 kcal B 76.8 g T 54.2 g W 390.9 g SFA 19.4 g Cukry 130.4 g Sól 1.1 g Błonnik 35.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;

DIETA

Czwartek 2025-10-23

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2168.4 kcal B 67.1 g T 69.2 g W 323.7 g SFA 24.3 g Cukry 48.4 g Sól 9.0 g Błonnik 15.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Ryż na mleku 300.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g 160.0g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2219.7 kcal B 74.0 g T 48.5 g W 387.5 g SFA 9.4 g Cukry 50.2 g Sól 7.3 g Błonnik 29.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, GOR)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2258.5 kcal B 73.6 g T 56.1 g W 370.2 g SFA 10.3 g Cukry 74.7 g Sól 6.1 g Błonnik 15.6 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/g, b/jaj 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GOR, SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2279.3 kcal B 97.4 g T 54.1 g W 365.1 g SFA 22.7 g Cukry 64.4 g Sól 1.3 g Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem b/soli 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym b/soli 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Dynia z pieca b/soli 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki b/soli 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-10-24	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2164.9 kcal B 74.8 g T 63.3 g W 329.9 g SFA 23.4 g Cukry 81.8 g Sól 5.7 g Błonnik 20.7 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym bg 160.0g (JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2125.5 kcal B 67.9 g T 41.0 g W 388.4 g SFA 7.5 g Cukry 92.8 g Sól 5.6 g Błonnik 38.8 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 200.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2335.8 kcal B 57.0 g T 54.7 g W 412.8 g SFA 8.7 g Cukry 97.2 g Sól 4.1 g Błonnik 41.6 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 200.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2366.3 kcal B 91.1 g T 54.6 g W 393.0 g SFA 21.6 g Cukry 108.3 g Sól 1.1 g Błonnik 42.3 g	Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany b/soli 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja, b/soli 150.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 180.1g	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb niskosodowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-10-25

Sobota 2025-10-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2271.8 kcal B 74.7 g T 79.6 g W 318.4 g SFA 27.3 g Cukry 53.3 g Sól 7.0 g Błonnik 18.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BEZMLECZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2394.7 kcal B 80.7 g T 74.6 g W 365.0 g SFA 13.1 g Cukry 60.4 g Sól 6.4 g Błonnik 30.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (GLU, SOJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2281.7 kcal B 77.3 g T 62.4 g W 357.4 g SFA 10.9 g Cukry 79.0 g Sól 4.9 g Błonnik 20.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2376.3 kcal B 103.7 g T 68.7 g W 349.4 g SFA 25.8 g Cukry 67.0 g Sól 1.5 g Błonnik 29.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną b/soli 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-26

Niedziela 2025-10-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2170.2 kcal B 67.0 g T 62.5 g W 339.3 g SFA 22.7 g Cukry 112.8 g Sól 6.1 g Błonnik 20.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2351.1 kcal B 76.2 g T 64.4 g W 381.9 g SFA 17.7 g Cukry 103.4 g Sól 6.1 g Błonnik 31.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, SEL)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 20-26.10.2025 Razem E: 2162.7 kcal B 69.3 g T 48.9 g W 367.2 g SFA 10.2 g Cukry 129.8 g Sól 4.5 g Błonnik 22.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Szpinak z pieca 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2214.9 kcal B 94.0 g T 51.9 g W 356.6 g SFA 23.0 g Cukry 121.5 g Sól 1.5 g Błonnik 29.5 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach b/soli 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g (GLU) Szpinak z pieca b/soli 130.0g	chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	woda 120.00g; truskawki, mrożone 64.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; mąka ziemniaczana 10.00g; cukier, biały 6.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-10-20	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2060.2 kcal B 45.6 g T 60.7 g W 340.3 g SFA 20.1 g Cukry 62.3 g Sól 7.1 g Błonnik 22.6 g	Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (MLE, GOR, SEZ)
DIETA SP. BOGATOBIĄŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2327.8 kcal B 102.7 g T 64.5 g W 348.9 g SFA 27.0 g Cukry 66.8 g Sól 8.2 g Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 220.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2183.3 kcal B 81.2 g T 67.5 g W 332.0 g SFA 31.2 g Cukry 55.0 g Sól 6.3 g Błonnik 43.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jajka gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2117.1 kcal B 49.7 g T 58.7 g W 371.1 g SFA 7.9 g Cukry 69.7 g Sól 4.8 g Błonnik 46.4 g	Ryż na napój roślinny ryżowy 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Wtorek 2025-10-21

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2031.9 kcal B 57.0 g T 57.1 g W 331.0 g SFA 17.8 g Cukry 90.1 g Sól 4.7 g Błonnik 26.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g Tofu w sosie koperkowym (70g) 120.0g (SOJ, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2352.4 kcal B 114.2 g T 67.6 g W 338.7 g SFA 27.4 g Cukry 88.9 g Sól 8.3 g Błonnik 35.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2069.6 kcal B 64.1 g T 56.3 g W 345.7 g SFA 20.7 g Cukry 66.5 g Sól 5.6 g Błonnik 38.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL) Marchew z pieca 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 1975.7 kcal B 46.3 g T 46.8 g W 359.7 g SFA 7.7 g Cukry 83.6 g Sól 4.5 g Błonnik 36.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL) Marchew z pieca 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-10-22

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2360.0 kcal B 39.5 g T 67.3 g W 409.4 g SFA 21.5 g Cukry 127.5 g Sól 6.8 g Błonnik 29.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2609.1 kcal B 109.1 g T 69.6 g W 405.0 g SFA 31.0 g Cukry 111.9 g Sól 6.6 g Błonnik 36.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2269.1 kcal B 72.6 g T 80.9 g W 335.8 g SFA 27.5 g Cukry 64.7 g Sól 6.1 g Błonnik 45.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2134.0 kcal B 45.0 g T 64.1 g W 367.6 g SFA 8.7 g Cukry 84.1 g Sól 4.9 g Błonnik 49.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Czwartek 2025-10-23

Czwartek 2025-10-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2196.6 kcal B 46.9 g T 58.3 g W 375.4 g SFA 19.8 g Cukry 76.5 g Sól 6.2 g Błonnik 16.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem bezglutenowym 400.0g (SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym (50g) 130.1g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2422.7 kcal B 107.0 g T 59.4 g W 377.8 g SFA 25.2 g Cukry 79.4 g Sól 6.9 g Błonnik 26.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) Dynia z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2046.1 kcal B 73.2 g T 49.3 g W 342.7 g SFA 21.9 g Cukry 56.3 g Sól 6.1 g Błonnik 30.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 1985.2 kcal B 41.2 g T 45.1 g W 371.2 g SFA 7.1 g Cukry 67.9 g Sól 5.8 g Błonnik 34.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wielooowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, GOR)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Piątek 2025-10-24	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2245.1 kcal B 57.4 g T 49.4 g W 400.7 g SFA 16.2 g Cukry 142.3 g Sól 5.7 g Błonnik 26.1 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 130.0g Pulpety z dorsza (80g) w sosie pomidorowo-warzywnym 139.7g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Salatka jarzynowa b/groszku 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2474.3 kcal B 104.6 g T 59.4 g W 395.7 g SFA 26.8 g Cukry 145.0 g Sól 6.7 g Błonnik 32.8 g	Twarożek z koperkiem 100.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2432.0 kcal B 74.3 g T 65.2 g W 403.5 g SFA 22.4 g Cukry 82.6 g Sól 5.0 g Błonnik 50.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 70.0g (SEZ) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2318.5 kcal B 56.1 g T 48.1 g W 432.4 g SFA 7.1 g Cukry 93.6 g Sól 4.2 g Błonnik 52.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 130.0g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Hummus buraczany 70.0g (SEZ) Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-10-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2199.3 kcal B 47.6 g T 65.3 g W 360.4 g SFA 20.3 g Cukry 79.6 g Sól 7.4 g Błonnik 20.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną (50g) 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (SOJ, MLE, SEZ)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2521.2 kcal B 104.9 g T 75.3 g W 370.0 g SFA 28.8 g Cukry 84.4 g Sól 7.1 g Błonnik 29.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 230.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2253.6 kcal B 79.1 g T 70.3 g W 345.0 g SFA 23.3 g Cukry 55.0 g Sól 5.7 g Błonnik 34.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2104.0 kcal B 51.7 g T 58.6 g W 364.1 g SFA 7.9 g Cukry 70.1 g Sól 4.7 g Błonnik 39.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310.0g (SEL) Kalafior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Niedziela 2025-10-26

Niedziela 2025-10-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2234.7 kcal B 50.8 g T 52.3 g W 397.6 g SFA 18.2 g Cukry 134.4 g Sól 5.0 g Błonnik 25.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 20-26.10.2025 Razem E: 2462.0 kcal B 109.0 g T 62.2 g W 378.5 g SFA 28.4 g Cukry 135.9 g Sól 6.2 g Błonnik 28.5 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtusty 120.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2095.9 kcal B 74.4 g T 54.4 g W 348.5 g SFA 22.8 g Cukry 101.5 g Sól 5.5 g Błonnik 47.0 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 20-26.10.2025 Razem E: 2192.2 kcal B 55.5 g T 60.5 g W 383.9 g SFA 8.6 g Cukry 66.8 g Sól 4.9 g Błonnik 59.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g (GLU) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i słonecznika 100.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-10-20

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2177.4 kcal B 91.7 g T 63.9 g W 326.3 g SFA 25.9 g Cukry 60.0 g Sól 7.9 g Błonnik 37.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2413.6 kcal B 99.1 g T 66.7 g W 373.2 g SFA 26.7 g Cukry 63.5 g Sól 8.5 g Błonnik 40.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE) płatki owsiane 15.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2507.2 kcal B 102.4 g T 68.4 g W 390.1 g SFA 27.2 g Cukry 63.8 g Sól 8.9 g Błonnik 41.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE) płatki owsiane 15.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 20-26.10.2025 Razem E: 2507.2 kcal B 102.4 g T 68.4 g W 390.1 g SFA 27.2 g Cukry 63.8 g Sól 8.9 g Błonnik 41.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ogórek 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka koperkowa 60.0g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE) płatki owsiane 15.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Wtorek 2025-10-21

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2233.8 kcal B 107.1 g T 67.1 g W 319.2 g SFA 26.0 g Cukry 80.7 g Sól 7.3 g Błonnik 37.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 160.00g;	jabłko 150.00g;	Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2485.2 kcal B 116.1 g T 70.2 g W 366.9 g SFA 26.9 g Cukry 81.8 g Sól 8.2 g Błonnik 40.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2551.4 kcal B 117.9 g T 70.6 g W 381.3 g SFA 26.9 g Cukry 82.1 g Sól 8.4 g Błonnik 41.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 20-26.10.2025 Razem E: 2551.4 kcal B 117.9 g T 70.6 g W 381.3 g SFA 26.9 g Cukry 82.1 g Sól 8.4 g Błonnik 41.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; śliwki, różne gatunki 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-22

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2227.6 kcal B 86.0 g T 68.9 g W 332.8 g SFA 28.7 g Cukry 69.2 g Sól 7.1 g Błonnik 34.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2459.2 kcal B 93.4 g T 71.5 g W 378.6 g SFA 29.3 g Cukry 69.8 g Sól 7.9 g Błonnik 36.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2517.3 kcal B 95.7 g T 72.1 g W 389.5 g SFA 29.5 g Cukry 70.0 g Sól 8.3 g Błonnik 37.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 20-26.10.2025 Razem E: 2517.3 kcal B 95.7 g T 72.1 g W 389.5 g SFA 29.5 g Cukry 70.0 g Sól 8.3 g Błonnik 37.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 220.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Kalafior z pary 60.0g	Stupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-23

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2236.1 kcal B 94.0 g T 60.2 g W 345.5 g SFA 25.1 g Cukry 55.9 g Sól 7.5 g Błonnik 33.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Dynia z pieca 130.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 60.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2397.0 kcal B 98.3 g T 61.2 g W 380.1 g SFA 25.3 g Cukry 56.7 g Sól 8.1 g Błonnik 35.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2528.7 kcal B 105.5 g T 63.3 g W 402.0 g SFA 26.4 g Cukry 60.4 g Sól 8.4 g Błonnik 37.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 20-26.10.2025 Razem E: 2528.7 kcal B 105.5 g T 63.3 g W 402.0 g SFA 26.4 g Cukry 60.4 g Sól 8.4 g Błonnik 37.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	rzodkiewka 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 130.0g Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-10-24	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2252.1 kcal B 94.3 g T 60.9 g W 348.8 g SFA 24.7 g Cukry 89.7 g Sól 6.1 g Błonnik 36.5 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g ziemniaki 160.00g;	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2490.0 kcal B 101.5 g T 62.2 g W 398.3 g SFA 24.9 g Cukry 90.8 g Sól 7.0 g Błonnik 40.8 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g ziemniaki 200.00g;	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2569.0 kcal B 104.0 g T 64.1 g W 411.9 g SFA 25.1 g Cukry 91.5 g Sól 7.2 g Błonnik 42.6 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g ziemniaki 200.00g;	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 20-26.10.2025 Razem E: 2553.6 kcal B 103.6 g T 64.0 g W 408.4 g SFA 25.1 g Cukry 91.4 g Sól 7.2 g Błonnik 42.2 g	Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 130.1g ziemniaki 180.00g;	banan 120.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-10-25	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2332.8 kcal B 98.9 g T 73.5 g W 333.2 g SFA 27.8 g Cukry 62.8 g Sól 6.9 g Błonnik 30.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2500.1 kcal B 104.7 g T 75.0 g W 366.9 g SFA 28.2 g Cukry 63.3 g Sól 7.8 g Błonnik 32.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2628.7 kcal B 109.9 g T 77.5 g W 388.7 g SFA 29.1 g Cukry 67.7 g Sól 8.3 g Błonnik 33.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 20-26.10.2025 Razem E: 2628.7 kcal B 109.9 g T 77.5 g W 388.7 g SFA 29.1 g Cukry 67.7 g Sól 8.3 g Błonnik 33.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-26	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2279.3 kcal B 93.3 g T 58.1 g W 360.0 g SFA 25.0 g Cukry 111.7 g Sól 6.5 g Błonnik 35.4 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2460.2 kcal B 101.1 g T 60.1 g W 394.1 g SFA 25.7 g Cukry 112.9 g Sól 7.1 g Błonnik 37.5 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 20-26.10.2025 Razem E: 2567.7 kcal B 104.5 g T 61.1 g W 415.9 g SFA 25.9 g Cukry 115.7 g Sól 7.6 g Błonnik 39.1 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 20-26.10.2025 Razem E: 2567.7 kcal B 104.5 g T 61.1 g W 415.9 g SFA 25.9 g Cukry 115.7 g Sól 7.6 g Błonnik 39.1 g	Kawa zbożowa na mleku z/c 300.0g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 200.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g (JAJ, GOR) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-10-20	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 20-26.10.2025 Razem E: 1324.4 kcal B 58.9 g T 44.4 g W 182.1 g SFA 17.8 g Cukry 46.8 g Sól 3.4 g Błonnik 18.8 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz biały 200.0g (GLU, MLE, SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.0g (JAJ, GOR)	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 20-26.10.2025 Razem E: 1310.7 kcal B 57.2 g T 44.8 g W 180.4 g SFA 17.4 g Cukry 44.6 g Sól 3.5 g Błonnik 20.9 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.0g (JAJ, GOR)	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 20-26.10.2025 Razem E: 1800.4 kcal B 73.4 g T 61.7 g W 250.8 g SFA 25.5 g Cukry 64.2 g Sól 5.1 g Błonnik 25.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 129.9g (JAJ, GOR)	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 20-26.10.2025 Razem E: 2325.4 kcal B 92.9 g T 67.1 g W 354.8 g SFA 26.7 g Cukry 69.7 g Sól 7.6 g Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Sztuka mięsa (schab) w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 149.9g (JAJ, GOR)	Jogurt z musem truskawkowym 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)

DIETA

Wtorek 2025-10-21

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 20-26.10.2025 Razem E: 1363.2 kcal B 68.1 g T 41.4 g W 189.7 g SFA 16.7 g Cukry 63.5 g Sól 3.7 g Błonnik 20.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa minestrone 200.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Marchew z pieca 100.0g ziemniaki 100.00g;	jabłko 150.00g;	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 20-26.10.2025 Razem E: 1331.0 kcal B 66.4 g T 41.4 g W 184.2 g SFA 16.2 g Cukry 61.4 g Sól 3.7 g Błonnik 22.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Marchew z pieca 100.0g ziemniaki 120.00g;	jabłko 150.00g;	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 20-26.10.2025 Razem E: 1740.7 kcal B 80.9 g T 56.7 g W 239.8 g SFA 24.0 g Cukry 80.4 g Sól 4.9 g Błonnik 26.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 150.0g (SEL) Marchew z pieca 130.0g ziemniaki 140.00g;	jabłko 150.00g;	Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 20-26.10.2025 Razem E: 2299.9 kcal B 109.1 g T 65.8 g W 335.3 g SFA 26.4 g Cukry 85.0 g Sól 7.8 g Błonnik 35.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl brzoskwinowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 140g 179.9g (SEL) Marchew z pieca 150.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g;	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-10-22

Środa 2025-10-22	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 20-26.10.2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z żółtym grochem 200.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 20-26.10.2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 160.0g (MLE) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 20-26.10.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 300.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 180.0g (MLE) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 20-26.10.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.1g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-10-23

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 20-26.10.2025	Płatki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1428.7 kcal B 60.7 g T 46.9 g W 197.1 g SFA 19.6 g Cukry 34.4 g Sól 3.5 g Błonnik 16.4 g	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.1g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D2 20-26.10.2025	Płatki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1432.5 kcal B 60.9 g T 46.7 g W 199.2 g SFA 18.9 g Cukry 32.1 g Sól 3.6 g Błonnik 18.2 g	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.1g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE, GOR)	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D3 20-26.10.2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) Razem E: 1906.7 kcal B 75.0 g T 63.4 g W 267.7 g SFA 26.8 g Cukry 50.5 g Sól 5.1 g Błonnik 21.7 g	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 40.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)
DIETA D4 20-26.10.2025	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE) Razem E: 2489.7 kcal B 98.6 g T 72.3 g W 374.4 g SFA 31.1 g Cukry 53.7 g Sól 7.7 g Błonnik 30.8 g	Sok NFC jabłkowo- wiśniowy 100% Dolina Czerska 200.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 149.8g (JAJ)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)

DIETA

Piątek 2025-10-24

POSIŁEK 1

POSIŁEK

POSIŁEK :

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK 6

DIETA D1 20-26.10.2025

Twarożek z koperkiem i
rzodkiewką 30.0g **(MLE)**
Płatki pszenne na mleku 150.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; ogórek
40.00g; bułki wrocławskie
30.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

Razem E: 1399.9 kcal | B 61.7 g | T 40.2 g | W 206.3 g | SFA 17.4 g | Cukry 73.0 g | Sól 3.0 g | Błonnik 16.8 g

Budyń waniliowy 150.0g (MLE)

Kompot wielowocowy b/c 250.0g
Krupnik jaglany 200.0g **(SEL)**
Pulpety z dorsza w sosie
pomidorowo-warzywnym 130.0g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Surówka coleslaw 100.0g
(JAJ, GOR)
ziemniaki 100.00g;

banan 120.00g

Kasza manna na mleku 150.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 250.00g; papryka
czerwona, słodka 40.00g; bułki
wrocławskie 30.00g; sałata
masłowa 20.00g; szynka bartenicka
20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

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

DIETA D2 20-26.10.2025

Twarożek z koperkiem i
rzkodkiewką 30.0g **(MLE)**
Płatki pszenne na mleku 200.0g
(GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; ogórek
50.00g; bułki wrocławskie
30.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 5.00g;
(GLU, MLE)

Razem E: 1387.0 kcal | B 60.3 g | T 40.3 g | W 205.0 g | SFA 16.9 g | Cukry 71.0 g | Sól 3.1 g | Błonnik 18.8 g

Budyń waniliowy 150.0g (MLE)

Kompot wielowocowy b/c 300.0g
Krupnik jaglany 300.1g **(SEL)**
Pulpety z dorsza w sosie
pomidorowo-warzywnym 130.0g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Surówka colesław 100.0g
(JAJ, GOR)
ziemniaki 120.00g;

banan 120.00g

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartenicka 20.00g; masło ekstra 5.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

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

DIETA D3 20-26.10.2025

Twarożek z koperkiem i
 rzodkiewką 40.0g **(MLE)**
 Płatki pszenne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
 Herbata z cukrem 300.0g
 ogórek 80.00g; bułki wrocławskie
 50.00g; sałata masłowa 20.00g;
 masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Razem E: 1797.4 kcal | B 74.0 g | T 55.1 g | W 262.6 g | SFA 24.6 g | Cukry 91.1 g | Sól 4.1 g | Błonnik 22.9 g

Budyń waniliowy 150.0g (MLE)

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Krupnik jaglany 300.1g **(SEL)**
Pulpety z dorsza w sosie
pomidorowo-warzywnym 150.1g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Surówka colesław 129.9g
(JAJ, GOR)
ziemniaki 140.00g;

banan 120.00g

Herbata z cukrem 300.0g
papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

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

DIETA D4 20-26.10.2025

Twarożek z koperkiem i
rzodkiewką 80.0g **(MLE)**
Płatki pszenne na mleku 300.0g
(GLU, MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni
100.00g; ogórek 80.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; **(GLU, MLE)**

Razem E: 2308.6 kcal | B 96.3 g | T 59.6 g | W 362.2 g | SFA 26.0 g | Cukry 95.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 32.0 g

Budyń waniliowy 150.0g (MLE)

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Krupnik jaglany 400.1g **(SEL)**
Pulpety z dorsza w sosie
pomidorowo-warzywnym 160.0g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Surówka colesław 150.1g
(JAJ, GOR)
ziemniaki 180.00g;

banan 120.00g

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

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

DIETA

Sobota 2025-10-25	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 20-26.10.2025 Razem E: 1436.5 kcal B 67.2 g T 50.2 g W 186.1 g SFA 19.4 g Cukry 43.9 g Sól 3.0 g Błonnik 14.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 20-26.10.2025 Razem E: 1427.4 kcal B 66.1 g T 50.2 g W 185.5 g SFA 18.8 g Cukry 41.9 g Sól 3.0 g Błonnik 16.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 20-26.10.2025 Razem E: 1912.2 kcal B 80.4 g T 66.3 g W 257.9 g SFA 26.5 g Cukry 62.2 g Sól 4.1 g Błonnik 19.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 180.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100.0g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 20-26.10.2025 Razem E: 2531.8 kcal B 108.6 g T 77.1 g W 364.6 g SFA 29.5 g Cukry 70.4 g Sól 7.1 g Błonnik 28.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Buraczki na ciepło 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.1g (MLE)	Pasta z szynki z koperkiem 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-10-26	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 20-26.10.2025	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) biała rzodkiew 40.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz czerwony 200.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 20-26.10.2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) biała rzodkiew 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony 300.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 20-26.10.2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 300.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 20-26.10.2025	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	śliwki, różne gatunki 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony 400.1g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 150.0g (JAJ, GOR)	Budyń czekoladowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 25.00g; (GLU, MLE)