

DIETA

Poniedziałek 2025-05-05

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2348.3 kcal B 78.6 g T 78.7 g W 355.7 g SFA 26.7 g Cukry 71.5 g Sól 5.1 g Błonnik 43.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; chleb żytni razowy 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) Gulasz wieprzowy 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 Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 05-11.05.2025 Razem E: 2305.6 kcal B 78.3 g T 73.5 g W 354.9 g SFA 25.8 g Cukry 71.6 g Sól 5.1 g Błonnik 39.1 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 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 Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 05-11.05.2025 Razem E: 2229.3 kcal B 77.9 g T 65.2 g W 349.8 g SFA 26.7 g Cukry 69.9 g Sól 5.8 g Błonnik 30.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 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 Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 05-11.05.2025 Razem E: 2180.4 kcal B 81.1 g T 59.0 g W 349.0 g SFA 24.1 g Cukry 69.1 g Sól 5.9 g Błonnik 32.3 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 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 Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

Wtorek 2025-05-06

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2233.7 kcal B 113.2 g T 66.3 g W 314.7 g SFA 27.2 g Cukry 59.3 g Sól 6.8 g Błonnik 38.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 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 II LEKKOSTRAWNA 05-11.05.2025 Razem E: 2357.0 kcal B 116.7 g T 62.4 g W 349.7 g SFA 26.7 g Cukry 65.6 g Sól 6.0 g Błonnik 37.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Krem daktylowo-kakaowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 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; pomidor bez skóry 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. 05-11.05.2025 Razem E: 2359.6 kcal B 114.7 g T 60.2 g W 352.5 g SFA 25.9 g Cukry 106.8 g Sól 5.7 g Błonnik 28.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 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 05-11.05.2025 Razem E: 2307.2 kcal B 118.0 g T 54.9 g W 349.9 g SFA 23.2 g Cukry 105.1 g Sól 5.9 g Błonnik 32.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 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 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

Środa 2025-05-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2212.3 kcal B 86.9 g T 62.8 g W 344.5 g SFA 27.2 g Cukry 62.9 g Sól 5.6 g Błonnik 38.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, 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	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 05-11.05.2025 Razem E: 2281.4 kcal B 83.6 g T 61.3 g W 364.5 g SFA 27.6 g Cukry 82.8 g Sól 5.5 g Błonnik 31.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem i fetą 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; banan 120.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 05-11.05.2025 Razem E: 2416.6 kcal B 76.1 g T 60.4 g W 398.4 g SFA 24.7 g Cukry 83.8 g Sól 5.3 g Błonnik 22.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa chuda z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Sos jogurtowy 70.0g (MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g pierogi z truskawkami 280.00g; (GLU, JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; banan 120.00g; polędwica drobiowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 05-11.05.2025 Razem E: 2340.7 kcal B 77.4 g T 50.9 g W 401.6 g SFA 21.7 g Cukry 82.2 g Sól 4.9 g Błonnik 25.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa chuda z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Sos jogurtowy 70.0g (MLE) Marchew z pieca 150.0g pierogi z truskawkami 280.00g; (GLU, JAJ)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; banan 120.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

Czwartek 2025-05-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2438.2 kcal B 106.0 g T 66.3 g W 373.4 g SFA 25.8 g Cukry 74.2 g Sól 6.8 g Błonnik 37.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 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 II LEKKOSTRAWNA 05-11.05.2025 Razem E: 2457.8 kcal B 106.9 g T 62.3 g W 382.7 g SFA 25.3 g Cukry 78.3 g Sól 5.8 g Błonnik 29.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 05-11.05.2025 Razem E: 2546.5 kcal B 110.6 g T 63.6 g W 395.2 g SFA 25.0 g Cukry 87.1 g Sól 5.6 g Błonnik 23.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; łopatką wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 198.5g	Carpaccio z buraka (do twarogu) 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 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 05-11.05.2025 Razem E: 2390.7 kcal B 109.8 g T 52.7 g W 383.5 g SFA 21.2 g Cukry 80.0 g Sól 5.6 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; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 159.9g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Pieczony burak (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

Piątek 2025-05-09

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2141.4 kcal B 85.9 g T 65.5 g W 317.1 g SFA 24.1 g Cukry 55.3 g Sól 6.3 g Błonnik 31.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 2103.1 kcal B 86.3 g T 58.7 g W 320.8 g SFA 23.3 g Cukry 55.7 g Sól 6.2 g Błonnik 27.9 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	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 IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 05-11.05.2025 Razem E: 2100.9 kcal B 86.0 g T 56.9 g W 322.9 g SFA 23.7 g Cukry 59.2 g Sól 6.1 g Błonnik 24.6 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa z białkiem jaja 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 05-11.05.2025 Razem E: 2089.2 kcal B 87.7 g T 54.8 g W 323.7 g SFA 21.7 g Cukry 57.2 g Sól 6.1 g Błonnik 25.7 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 198.4g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa z białkiem jaja 80.0g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Sobota 2025-05-10

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2276.1 kcal B 96.7 g T 68.0 g W 335.3 g SFA 25.5 g Cukry 55.1 g Sól 6.5 g Błonnik 33.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; 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 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 130.1g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 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 II LEKKOSTRAWNA 05-11.05.2025 Razem E: 2423.3 kcal B 97.8 g T 68.7 g W 367.8 g SFA 25.0 g Cukry 81.4 g Sól 6.7 g Błonnik 30.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g 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 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 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. 05-11.05.2025 Razem E: 2442.3 kcal B 89.6 g T 67.8 g W 379.8 g SFA 24.5 g Cukry 90.0 g Sól 7.3 g Błonnik 24.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 100.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 100.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 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 05-11.05.2025 Razem E: 2305.9 kcal B 92.9 g T 55.9 g W 371.0 g SFA 21.4 g Cukry 83.0 g Sól 7.3 g Błonnik 27.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE, GOR)	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 100.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 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

Niedziela 2025-05-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2499.0 kcal B 102.0 g T 81.4 g W 357.6 g SFA 33.5 g Cukry 71.2 g Sól 5.7 g Błonnik 36.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; 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 zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 05-11.05.2025 Razem E: 2217.0 kcal B 94.0 g T 55.9 g W 349.8 g SFA 24.9 g Cukry 66.9 g Sól 5.4 g Błonnik 30.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 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 Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUD. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 05-11.05.2025 Razem E: 2251.6 kcal B 93.8 g T 57.1 g W 354.3 g SFA 23.9 g Cukry 69.4 g Sól 5.2 g Błonnik 26.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 05-11.05.2025 Razem E: 2204.1 kcal B 96.6 g T 51.7 g W 352.3 g SFA 21.4 g Cukry 68.1 g Sól 5.3 g Błonnik 28.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g 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 Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 8.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-05

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
05-11.05.2025

Razem E: 2288.0 kcal | B 82.8 g | T 76.9 g | W 343.3 g | SFA 24.0 g | Cukry 67.0 g | Sól 6.2 g | Błonnik 57.7 g

DIETA S5 PŁYNNA
05-11.05.2025

Razem E: 2048.6 kcal | B 97.1 g | T 92.3 g | W 216.6 g | SFA 45.1 g | Cukry 70.1 g | Sól 2.7 g | Błonnik 18.6 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
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)	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 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	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
Płynna- ryż na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- ryż na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa marchewkowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-06

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
05-11.05.2025

Razem E: 2233.6 kcal | B
118.9 g | T 74.9 g | W 294.4 g
| SFA 28.5 g | Cukry 58.7 g |
Sól 7.1 g | Błonnik 48.4 g

DIETA S5 PŁYNNA
05-11.05.2025

Razem E: 2108.3 kcal | B
102.0 g | T 95.7 g | W 222.6 g
| SFA 46.0 g | Cukry 72.1 g |
Sól 4.2 g | Błonnik 24.0 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU, JAJ)	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;	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; 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 płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)

DIETA

Środa 2025-05-07

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
05-11.05.2025

Razem E: 2100.1 kcal | B 95.1 g | T 60.7 g | W 321.3 g | SFA 24.5 g | Cukry 56.1 g | Sól 6.8 g | Błonnik 56.9 g

DIETA S5 PŁYNNA
05-11.05.2025

Razem E: 2105.0 kcal | B 100.1 g | T 92.7 g | W 225.2 g | SFA 45.1 g | Cukry 65.0 g | Sól 2.5 g | Błonnik 16.8 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, 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 Brokuły z pary 60.0g	Słupki marchewki 50.0g Dip koperkowy 35.0g (MLE) ogórek 25.00g; papryka czerwona, słodka 25.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU, MLE)
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 płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa ziemniaczana płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-08

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
05-11.05.2025

Razem E: 2380.6 kcal | B
111.1 g | T 66.8 g | W 363.7 g
| SFA 26.1 g | Cukry 70.0 g |
Sól 7.6 g | Błonnik 58.3 g

DIETA S5 PŁYNNA
05-11.05.2025

Razem E: 2113.7 kcal | B
103.9 g | T 98.9 g | W 213.5 g
| SFA 46.4 g | Cukry 72.0 g |
Sól 2.7 g | Błonnik 21.6 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; pomidory, czerwone 80.00g; łopátka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 50.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompót 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 białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
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)	Kompót wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)

Piątek 2025-05-09

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
05-11.05.2025

Razem E: 2095.2 kcal | B 82.3 g | T 62.8 g | W 323.1 g | SFA 20.8 g | Cukry 57.8 g | Sól 6.7 g | Błonnik 52.7 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 149.9g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 60.5g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka białtńska 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
Płynna- płatki ryżowe na mleku 500.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki ryżowe na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik jaglany płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik jaglany płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
Razem E: 2100.0 kcal B 100.1 g T 93.3 g W 224.7 g SFA 45.3 g Cukry 68.0 g Sól 2.6 g Błonnik 17.8 g					

DIETA

Sobota 2025-05-10

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
05-11.05.2025

Razem E: 2282.3 kcal | B
102.7 g | T 73.1 g | W 330.7 g
| SFA 26.8 g | Cukry 58.3 g |
Sól 8.2 g | Błonnik 54.5 g

DIETA S5 PŁYNNA
05-11.05.2025

Razem E: 2112.2 kcal | B
102.3 g | T 92.7 g | W 224.4 g
| SFA 45.0 g | Cukry 71.7 g |
Sól 2.7 g | Błonnik 16.8 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; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (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 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
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 płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa 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

Niedziela 2025-05-11

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
05-11.05.2025

Razem E: 2234.3 kcal | B 97.3 g | T 59.5 g | W 353.5 g | SFA 24.4 g | Cukry 64.6 g | Sól 6.8 g | Błonnik 54.3 g

DIETA S5 PŁYNNA
05-11.05.2025

Razem E: 2053.8 kcal | B 99.9 g | T 92.7 g | W 213.3 g | SFA 45.1 g | Cukry 74.4 g | Sól 2.6 g | Błonnik 16.8 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
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)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	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 zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) Szpinak z pieca 60.0g	Kisiel owocowy b/c 200.0g pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
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 płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-05

DIETA IV/V / V/VI
TRANSPLANTOLOGIA
05-11 05 2025

Razem E: 2273.7 kcal | B 79.2 g | T 56.5 g | W 379.8 g | SFA 22.1 g | Cukry 99.5 g | Sól 5.8 g | Błonnik 37.8 g

DIETA IV/V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA 05-11
05 2025

Razem E: 2143.9 kcal | B 83.7 g | T 58.0 g | W 338.9 g | SFA 22.6 g | Cukry 60.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.8 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Jabłko pieczone 200.0g (GLU, SOJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-06

DIETA IV/V / V/VI
TRANSPLANTOLOGIA
05-11 05 2025

Razem E: 2203.1 kcal | B 112.0 g | T 57.4 g | W 323.4 g
| SFA 23.7 g | Cukry 85.1 g |
Sól 5.1 g | Błonnik 31.5 g

DIETA IV/V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA 05-11
05 2025

Razem E: 2093.8 kcal | B 116.0 g | T 59.3 g | W 286.6 g
| SFA 25.2 g | Cukry 65.5 g |
Sól 5.8 g | Błonnik 28.4 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Mus owocowy 100.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; (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 130.0g ziemniaki 180.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Twarożek chudy z koperkiem 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Mus owocowy 100.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 150.00g; (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 130.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

Środa 2025-05-07

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA IV/V / V/VI TRANSPLANTOLOGIA 05-11 05 2025 Razem E: 2286.5 kcal B 106.4 g T 48.3 g W 371.2 g SFA 20.9 g Cukry 91.8 g Sól 5.9 g Błonnik 31.8 g	Pasta twarogowa chuda z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g schab, gotowany 100.00g;	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; płatki owsiane 10.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV/V CUKRZYCOWO- OSZCZĘDZAJĄCA 05-11 05 2025 Razem E: 2223.6 kcal B 80.8 g T 58.5 g W 360.5 g SFA 20.4 g Cukry 67.6 g Sól 6.8 g Błonnik 36.7 g	Pasta twarogowa chuda z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Brokuły z pary 60.0g Sos neapolitański z cieciorą b/g 200.1g (SEL)	Dip koperkowy 35.0g (MLE) wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; płatki owsiane 10.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-08

DIETA IV/V / V/VI
TRANSPLANTOLOGIA
05-11 05 2025

Razem E: 2575.8 kcal | B 122.1 g | T 50.5 g | W 423.4 g
| SFA 20.9 g | Cukry 94.6 g |
Sól 6.5 g | Błonnik 31.9 g

DIETA IV/V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA 05-11
05 2025

Razem E: 2479.6 kcal | B 114.6 g | T 60.7 g | W 385.9 g
| SFA 23.8 g | Cukry 70.2 g |
Sól 6.8 g | Błonnik 34.2 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 mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 50.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	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 wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 50.0g (MLE) Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/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 200.0g	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-09

DIETA IV/V / V/VI
TRANSPLANTOLOGIA
05-11 05 2025

Razem E: 2271.8 kcal | B 91.1 g | T 50.9 g | W 377.8 g | SFA 19.9 g | Cukry 104.7 g | Sól 7.6 g | Błonnik 34.4 g

DIETA IV/V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA 05-11
05 2025

Razem E: 2217.1 kcal | B 97.7 g | T 53.9 g | W 350.4 g | SFA 20.5 g | Cukry 78.6 g | Sól 8.5 g | Błonnik 33.9 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Salatka jarzynowa z białkiem jaja 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 200.0g Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g;	Jabłko pieczone 200.0g (GLU, SOJ) chleb chrupki 10.00g; (GLU)	Salatka jarzynowa z białkiem jaja 80.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

Sobota 2025-05-10

DIETA IV/V / V/VI
TRANSPLANTOLOGIA
05-11 05 2025

Razem E: 2401.7 kcal | B 97.6 g | T 62.7 g | W 376.6 g | SFA 24.0 g | Cukry 91.5 g | Sól 8.7 g | Błonnik 30.9 g

DIETA IV/V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA 05-11
05 2025

Razem E: 2221.7 kcal | B 97.0 g | T 61.6 g | W 334.5 g | SFA 24.0 g | Cukry 50.7 g | Sól 8.7 g | Błonnik 29.9 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
Marchew z pieca 80.6g 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; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; (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 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Marchew z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (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 Kalafior z pary 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-05-11

DIETA IV/V / V/VI
TRANSPLANTOLOGIA
05-11 05 2025

Razem E: 2392.6 kcal | B 100.2 g | T 51.8 g | W 398.5 g
| SFA 21.5 g | Cukry 96.0 g |
Sól 6.6 g | Błonnik 35.6 g

DIETA IV/V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA 05-11
05 2025

Razem E: 2213.6 kcal | B 98.7 g | T 51.2 g | W 355.7 g | SFA 21.6 g | Cukry 57.1 g | Sól 6.5 g | Błonnik 33.3 g

POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	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	Kisiel owocowy b/c 200.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; (GLU, SOJ)	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	Kisiel owocowy b/c 200.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

Poniedziałek 2025-05-05

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2239.9 kcal B 62.9 g T 79.8 g W 329.5 g SFA 24.1 g Cukry 74.1 g Sól 4.9 g Błonnik 25.2 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; poledwica 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) Gulasz wieprzowy 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 Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2372.1 kcal B 66.1 g T 67.0 g W 401.3 g SFA 13.0 g Cukry 88.4 g Sól 5.1 g Błonnik 47.1 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g 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 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 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 Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g chałka zdobna 50.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2258.0 kcal B 57.9 g T 66.8 g W 369.3 g SFA 10.8 g Cukry 88.8 g Sól 4.2 g Błonnik 29.1 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; 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) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2263.8 kcal B 81.9 g T 66.9 g W 355.0 g SFA 21.7 g Cukry 77.7 g Sól 1.1 g Błonnik 39.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 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 Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Wtorek 2025-05-06

DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2157.1 kcal B 95.3 g T 73.9 g W 283.7 g SFA 27.6 g Cukry 63.8 g Sól 5.8 g Błonnik 20.7 g
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2198.6 kcal B 86.3 g T 50.4 g W 366.5 g SFA 9.9 g Cukry 69.8 g Sól 4.4 g Błonnik 36.2 g
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2075.1 kcal B 78.0 g T 54.1 g W 326.4 g SFA 10.3 g Cukry 70.7 g Sól 4.6 g Błonnik 24.5 g
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2184.9 kcal B 101.7 g T 57.5 g W 331.6 g SFA 23.4 g Cukry 69.3 g Sól 1.6 g Błonnik 33.8 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 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 10.00g; (MLE)
Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 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 Zupa minestrone 555.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Krem daktylowo-kakaowy 80.0g chleb niskosodowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; pomidor bez skóry 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 2025-05-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2109.8 kcal B 70.5 g T 70.2 g W 305.4 g SFA 26.4 g Cukry 63.5 g Sól 6.7 g Błonnik 21.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, 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; ogórek 80.00g; polędwica drobiowa 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 05-11.05.2025 Razem E: 2228.5 kcal B 68.1 g T 46.6 g W 402.9 g SFA 9.6 g Cukry 81.8 g Sól 5.2 g Błonnik 40.1 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; filec z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z żółtym grochem 400.0g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką b/g 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g; chałka zdobna 50.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2045.6 kcal B 56.5 g T 53.2 g W 341.0 g SFA 9.4 g Cukry 81.2 g Sól 5.9 g Błonnik 22.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filec 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) Sos neapolitański z cieciorką b/g 200.0g (SEL) Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	banan 120.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2026.6 kcal B 78.5 g T 48.8 g W 332.5 g SFA 20.1 g Cukry 74.4 g Sól 1.1 g Błonnik 27.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filec 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 400.0g (SEL) Sos szpinakowy na śmietance z twarogiem (bez fety) 200.0g (MLE) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;

DIETA

Czwartek 2025-05-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2342.5 kcal B 84.4 g T 73.0 g W 345.0 g SFA 26.3 g Cukry 78.2 g Sól 6.8 g Błonnik 18.8 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, 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 białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR) gruszka 150.0g;	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; płatki jaglane 10.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2345.2 kcal B 80.8 g T 53.9 g W 403.5 g SFA 9.6 g Cukry 82.4 g Sól 5.0 g Błonnik 36.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 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 Dyńia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2266.8 kcal B 71.1 g T 53.9 g W 383.5 g SFA 9.4 g Cukry 92.6 g Sól 4.9 g Błonnik 21.9 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 Dyńia z pieca 200.0g	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2358.5 kcal B 103.3 g T 55.2 g W 378.9 g SFA 22.5 g Cukry 84.5 g Sól 1.5 g Błonnik 29.2 g	Ryż na mleku 300.0g (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 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dyńia z pieca 200.0g	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

Piątek 2025-05-09

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2046.0 kcal B 69.5 g T 66.4 g W 297.3 g SFA 22.4 g Cukry 55.4 g Sól 6.2 g Błonnik 19.1 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	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 05-11.05.2025 Razem E: 2107.3 kcal B 72.5 g T 42.6 g W 374.2 g SFA 8.2 g Cukry 65.3 g Sól 5.9 g Błonnik 35.7 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 550.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2142.3 kcal B 62.3 g T 48.6 g W 370.3 g SFA 8.4 g Cukry 69.5 g Sól 4.0 g Błonnik 34.3 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; 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;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; rzodkiewka 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2090.7 kcal B 94.0 g T 53.5 g W 322.5 g SFA 20.3 g Cukry 61.1 g Sól 1.3 g Błonnik 31.0 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	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;

Sobota 2025-05-10

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2200.2 kcal B 78.7 g T 75.6 g W 305.8 g SFA 25.9 g Cukry 59.4 g Sól 6.0 g Błonnik 17.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; płatki jaglane 10.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2405.3 kcal B 78.1 g T 71.3 g W 378.8 g SFA 12.2 g Cukry 73.4 g Sól 5.8 g Błonnik 33.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 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)	Mus owocowy 150.0g bułka grahamka 50.00g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2223.0 kcal B 70.1 g T 56.7 g W 364.9 g SFA 9.5 g Cukry 98.7 g Sól 4.5 g Błonnik 22.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g 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; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g płatki jaglane 10.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2305.8 kcal B 93.3 g T 63.5 g W 354.4 g SFA 22.3 g Cukry 87.6 g Sól 1.7 g Błonnik 30.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g 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 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 niskosodowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Mus owocowy 150.0g płatki jaglane 10.00g;

DIETA

Niedziela 2025-05-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2085.9 kcal B 75.3 g T 65.5 g W 305.3 g SFA 25.7 g Cukry 76.5 g Sól 5.1 g Błonnik 22.8 g	Płatki jaglane 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 Barszcz czerwony 400.0g (MLE, SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2349.9 kcal B 86.6 g T 65.3 g W 370.4 g SFA 18.3 g Cukry 74.0 g Sól 5.0 g Błonnik 34.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ, 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; jabłko 150.00g; schab, gotowany 50.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 05-11.05.2025 Razem E: 2011.1 kcal B 68.0 g T 49.3 g W 331.0 g SFA 10.3 g Cukry 80.3 g Sól 4.5 g Błonnik 24.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Wieprzowina w pomidorach 200.0g (SEL) Szpinak z pieca 130.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2184.8 kcal B 95.2 g T 52.0 g W 349.4 g SFA 22.9 g Cukry 70.5 g Sól 1.4 g Błonnik 31.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb niskosodowy 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	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 Jabłko pieczone 150.0g chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Ryż na napoju roślinnym 300.0g 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 jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 100.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 230.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Fasolka szparagowa parowana 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g rzodkiewka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; 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 Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g rzodkiewka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; 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 Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Wtorek 2025-05-06

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2001.8 kcal B 56.7 g T 53.1 g W 333.6 g SFA 17.1 g Cukry 72.9 g Sól 4.3 g Błonnik 26.9 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; 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) Marchewka z groszkiem 150.0g Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL) ziemniaki 300.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2494.1 kcal B 124.7 g T 65.9 g W 368.1 g SFA 28.8 g Cukry 82.2 g Sól 6.3 g Błonnik 37.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z koperkiem 80.0g (MLE) Krem daktylowo-kakaowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) 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 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 05-11.05.2025 Razem E: 2197.1 kcal B 80.4 g T 62.3 g W 351.9 g SFA 23.8 g Cukry 58.8 g Sól 6.0 g Błonnik 46.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; chleb żytni razowy 50.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 2101.7 kcal B 52.8 g T 54.5 g W 372.4 g SFA 9.3 g Cukry 70.6 g Sól 4.8 g Błonnik 45.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 120.0g (SOJ, SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Środa 2025-05-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2289.7 kcal B 47.5 g T 59.9 g W 389.9 g SFA 21.0 g Cukry 74.1 g Sól 5.1 g Błonnik 18.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Sos jogurtowy 70.0g (MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g pierogi z truskawkami 280.00g; (GLU, JAJ)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2520.3 kcal B 114.9 g T 68.2 g W 376.9 g SFA 31.2 g Cukry 98.1 g Sól 6.0 g Błonnik 30.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g (SEL) 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; schab, gotowany 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 05-11.05.2025 Razem E: 2201.3 kcal B 63.8 g T 68.3 g W 352.1 g SFA 22.8 g Cukry 59.6 g Sól 6.3 g Błonnik 39.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; 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 neapolitański z cieciorką b/g 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 05-11.05.2025 Razem E: 2143.1 kcal B 49.9 g T 59.8 g W 369.4 g SFA 7.8 g Cukry 82.1 g Sól 5.6 g Błonnik 38.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką b/g 200.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Brokuły z pary 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	banan 120.00g;

DIETA

Czwartek 2025-05-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2203.4 kcal B 56.2 g T 59.9 g W 365.8 g SFA 20.2 g Cukry 84.9 g Sól 5.0 g Błonnik 22.0 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 100.1g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2625.6 kcal B 117.6 g T 68.0 g W 401.1 g SFA 28.1 g Cukry 95.0 g Sól 6.5 g Błonnik 30.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 05-11.05.2025 Razem E: 2309.7 kcal B 84.6 g T 59.0 g W 379.4 g SFA 24.0 g Cukry 78.6 g Sól 4.8 g Błonnik 38.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z marchewki i twarogu 80.0g (MLE) pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 05-11.05.2025 Razem E: 2222.7 kcal B 48.8 g T 56.3 g W 404.3 g SFA 9.2 g Cukry 88.1 g Sól 4.8 g Błonnik 42.8 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Pasta z pieczonych buraków z mielonymi pestkami dyni 100.0g Cukinia z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Piątek 2025-05-09

Piątek 2025-05-09	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2028.9 kcal B 52.8 g T 52.3 g W 342.6 g SFA 16.5 g Cukry 66.6 g Sól 6.0 g Błonnik 26.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 199.9g Burger rybny (dorsz) 80.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 300.00g;	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)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2334.9 kcal B 104.6 g T 66.5 g W 342.7 g SFA 26.1 g Cukry 72.3 g Sól 7.5 g Błonnik 28.2 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130.1g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 199.9g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 70.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 2276.9 kcal B 72.2 g T 63.0 g W 374.0 g SFA 21.9 g Cukry 60.3 g Sól 4.3 g Błonnik 53.1 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 100.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 2157.3 kcal B 54.8 g T 46.9 g W 399.5 g SFA 6.9 g Cukry 70.7 g Sól 3.9 g Błonnik 57.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wielowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 150.0g Bukiet warzyw 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Sobota 2025-05-10

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2249.6 kcal B 54.3 g T 59.6 g W 381.1 g SFA 17.8 g Cukry 76.9 g Sól 7.2 g Błonnik 23.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, GOR, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 150.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 250.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g bułka grahamka 50.00g; (GLU)
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2600.8 kcal B 111.2 g T 74.0 g W 387.0 g SFA 27.6 g Cukry 98.4 g Sól 7.3 g Błonnik 30.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g 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 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 120.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 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 05-11.05.2025 Razem E: 2226.1 kcal B 77.9 g T 70.4 g W 340.5 g SFA 23.3 g Cukry 55.3 g Sól 5.7 g Błonnik 37.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; 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 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 50.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 2109.8 kcal B 51.5 g T 62.9 g W 357.7 g SFA 8.2 g Cukry 71.0 g Sól 4.8 g Błonnik 42.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; 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 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g płatki jaglane 10.00g;

DIETA

Niedziela 2025-05-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2393.9 kcal B 58.5 g T 72.8 g W 387.5 g SFA 24.6 g Cukry 81.5 g Sól 5.2 g Błonnik 31.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy 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 250.0g (GLU) Szpinak z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP. BOGATOBIAŁKOWA 05-11.05.2025 Razem E: 2420.4 kcal B 109.9 g T 62.2 g W 370.9 g SFA 28.1 g Cukry 84.4 g Sól 6.0 g Błonnik 30.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; poledwica drobiowa 60.00g; 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 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 Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; masło ekstra 10.00g; koper ogrodowy 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 05-11.05.2025 Razem E: 2244.6 kcal B 80.4 g T 60.8 g W 365.9 g SFA 23.6 g Cukry 69.7 g Sól 5.7 g Błonnik 42.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy 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 jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 05-11.05.2025 Razem E: 2330.7 kcal B 58.7 g T 67.1 g W 399.1 g SFA 9.6 g Cukry 79.1 g Sól 5.0 g Błonnik 53.0 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy 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 jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-05-05

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP NISKOPURYNOWA 05-11 05 2025 Razem E: 2192.0 kcal B 61.2 g T 65.4 g W 366.6 g SFA 22.4 g Cukry 73.8 g Sól 5.0 g Błonnik 54.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g rzodkiewka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; 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 Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP NISKOSALICYLANOWA 05-11 05 2025 Razem E: 2074.2 kcal B 103.4 g T 44.1 g W 329.0 g SFA 20.8 g Cukry 44.7 g Sól 3.8 g Błonnik 25.6 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska (bez przypraw) 400.0g (SEL) schab, gotowany 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 50.00g; (MLE)
DIETA SP NISKOFOSFORANOWA 05 05- 11 05 2025 Razem E: 2444.4 kcal B 58.0 g T 74.1 g W 409.5 g SFA 22.2 g Cukry 88.4 g Sól 4.7 g Błonnik 40.1 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 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 Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 100.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 250.0g (GLU) Surówka koperkowa 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) jabłko 150.00g; bułki wrocławskie 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Mus owocowy 150.0g chałka zdobna 50.00g;

DIETA

Wtorek 2025-05-06

DIETA SP NISKOPURYNOWA 05-11 05 2025

Razem E: 2214.4 kcal | B 81.1 g | T 62.6 g | W 355.2 g | SFA 23.9 g | Cukry 59.5 g | Sól 6.0 g | Błonnik 47.3 g

I śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g **(MLE)**
ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g **(SEL)**
Tofu w sosie koperkowym 120.0g **(SOJ, SEL)**
Marchewka z groszkiem 150.0g
ziemniaki 200.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**

posiłek nocny

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

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA 05-11 05 2025

Razem E: 1965.3 kcal | B 101.4 g | T 50.5 g | W 293.3 g | SFA 21.9 g | Cukry 52.2 g | Sól 5.7 g | Błonnik 35.1 g

Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; schab, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa koperkowa z ziemniakami jarska (bez przypraw) 400.0g **(SEL)**
Udzik pieczony 151.0g
Marchew z pieca 200.0g
ziemniaki 180.00g;

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

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

DIETA SP NISKOFOSFORANOWA 05 05- 11 05 2025

Razem E: 2106.8 kcal | B 74.7 g | T 52.1 g | W 350.1 g | SFA 18.6 g | Cukry 70.4 g | Sól 3.9 g | Błonnik 31.4 g

Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 100.00g; ogórek 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)**
Marchewka z groszkiem 150.0g
Tofu w sosie koperkowym 120.0g **(SOJ, SEL)**
ziemniaki 300.00g;

Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 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

Środa 2025-05-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP NISKOPURYNOWA 05-11 05 2025 Razem E: 2325.6 kcal B 63.3 g T 67.6 g W 377.5 g SFA 22.9 g Cukry 62.4 g Sól 5.4 g Błonnik 32.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; 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 jogurtowy 70.0g (MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g pierogi z truskawkami 280.00g; (GLU, JAJ)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP NISKOSALICYLANOWA 05-11 05 2025 Razem E: 2197.7 kcal B 95.7 g T 48.0 g W 360.7 g SFA 22.2 g Cukry 74.4 g Sól 4.6 g Błonnik 32.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska (bez przypraw) 400.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 200.0g schab, gotowany 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g banan 115.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 50.00g; (MLE)
DIETA SP NISKOFOSFORANOWA 05 05- 11 05 2025 Razem E: 2294.5 kcal B 60.6 g T 52.2 g W 400.5 g SFA 18.6 g Cukry 85.4 g Sól 4.1 g Błonnik 21.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g (SEL) Surówka z marchewki i jabłka 150.0g Sos jogurtowy 70.0g (MLE) pierogi z truskawkami 280.00g; (GLU, JAJ)	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 115.00g;

DIETA

Czwartek 2025-05-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP NISKOPURYNOWA 05-11 05 2025 Razem E: 2309.7 kcal B 84.6 g T 59.0 g W 379.4 g SFA 24.0 g Cukry 78.6 g Sól 4.8 g Błonnik 38.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z marchewki i twarogu 80.0g (MLE) pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Kotlet warzywny b/jaj 100.2g (GLU) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP NISKOSALICYLANOWA 05-11 05 2025 Razem E: 2108.8 kcal B 110.1 g T 49.3 g W 320.8 g SFA 23.0 g Cukry 52.9 g Sól 4.5 g Błonnik 29.9 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; schab, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska (bez przypraw) 400.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 200.0g filet z kurczaka, gotowany 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP NISKOFOSFORANOWA 05 05- 11 05 2025 Razem E: 2308.4 kcal B 74.2 g T 58.9 g W 382.3 g SFA 21.7 g Cukry 82.4 g Sól 4.6 g Błonnik 26.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 100.1g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Koktajl porzeczkowy na napoju roślinnym 200.0g

Piątek 2025-05-09

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP NISKOPURYNOWA 05-11 05 2025 Razem E: 2073.6 kcal B 73.8 g T 59.4 g W 329.6 g SFA 21.7 g Cukry 59.6 g Sól 4.5 g Błonnik 41.0 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 200.1g Burger rybny (dorsz) 80.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 100.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; 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 NISKOSALICYLANOWA 05-11 05 2025 Razem E: 1865.9 kcal B 85.9 g T 44.9 g W 293.5 g SFA 19.7 g Cukry 49.4 g Sól 4.2 g Błonnik 29.9 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski (bez przypraw) 400.0g (SEL) Ryba z pieca (dorsz) 85.0g (RYB) Marchew z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP NISKOFOSFORANOWA 05 05- 11 05 2025 Razem E: 2133.9 kcal B 70.8 g T 51.3 g W 359.1 g SFA 18.0 g Cukry 64.1 g Sól 5.6 g Błonnik 31.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany jarski 400.0g (SEL) Bukiet warzyw 199.9g Burger rybny (dorsz) 80.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) ziemniaki 300.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Sobota 2025-05-10

DIETA SP NISKOPURYNOWA 05-11 05 2025

Razem E: 2221.7 kcal | B 77.4 g | T 70.4 g | W 340.0 g | SFA 23.3 g | Cukry 54.9 g | Sól 5.7 g | Błonnik 37.2 g

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA 05-11 05 2025

Razem E: 2104.3 kcal | B 98.7 g | T 54.6 g | W 320.3 g | SFA 22.2 g | Cukry 50.1 g | Sól 5.1 g | Błonnik 31.2 g

DIETA SP NISKOFOSFORANOWA 05 05- 11 05 2025

Razem E: 2354.6 kcal | B 72.3 g | T 58.6 g | W 397.6 g | SFA 19.4 g | Cukry 74.4 g | Sól 6.7 g | Błonnik 28.2 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; 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 310.1g (SEL) Kalańior z pary 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 100.0g jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska (bez przypraw) 400.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Pierś z kurczaka pieczona (bez przypraw) 100.0g Kalańior z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ogórek 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz drobiowy z włoszczyzną 150.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 250.0g Buraczki na ciepło 130.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) bułki wrocławskie 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Mus owocowy 150.0g bułka grahamka 50.00g; (GLU)

DIETA

Niedziela 2025-05-11

DIETA SP NISKOPURYNOWA 05-11 05 2025

Razem E: 2297.7 kcal | B 79.9 g | T 64.7 g | W 370.9 g | SFA 24.1 g | Cukry 73.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 42.7 g

DIETA SP NISKOSALICYLANOWA 05-11 05 2025

Razem E: 2200.2 kcal | B 112.9 g | T 51.4 g | W 335.1 g | SFA 24.3 g | Cukry 69.2 g | Sól 4.5 g | Błonnik 27.8 g

DIETA SP NISKOFOSFORANOWA 05 05- 11 05 2025

Razem E: 2322.6 kcal | B 69.5 g | T 55.3 g | W 404.0 g | SFA 19.0 g | Cukry 82.5 g | Sól 5.0 g | Błonnik 35.2 g

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy 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) Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g banan 115.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; schab, gotowany 40.00g; chleb żytni razowy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska (bez przypraw) 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Cukinia z pieca 200.0g schab, gotowany 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy 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 250.0g (GLU) Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; bułki wrocławskie 150.00g; schab, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-05-05

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2419.5 kcal B 84.2 g T 79.1 g W 367.3 g SFA 26.9 g Cukry 72.2 g Sól 5.4 g Błonnik 45.2 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 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	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2546.5 kcal B 87.7 g T 79.8 g W 394.7 g SFA 27.0 g Cukry 72.7 g Sól 6.0 g Błonnik 46.9 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 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	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2640.1 kcal B 90.9 g T 81.5 g W 411.6 g SFA 27.5 g Cukry 72.9 g Sól 6.4 g Błonnik 48.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 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	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIACEJ 05-11.05.2025 Razem E: 2640.1 kcal B 90.9 g T 81.5 g W 411.6 g SFA 27.5 g Cukry 72.9 g Sól 6.4 g Błonnik 48.0 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy 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	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-06

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2339.3 kcal B 124.9 g T 73.7 g W 312.0 g SFA 29.9 g Cukry 60.2 g Sól 7.0 g Błonnik 36.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 2466.3 kcal B 128.4 g T 74.4 g W 339.4 g SFA 30.1 g Cukry 60.7 g Sól 7.6 g Błonnik 38.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 2556.2 kcal B 131.6 g T 75.5 g W 356.8 g SFA 30.5 g Cukry 63.7 g Sól 7.8 g Błonnik 39.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 KARMIACEJ 05-11.05.2025 Razem E: 2556.2 kcal B 131.6 g T 75.5 g W 356.8 g SFA 30.5 g Cukry 63.7 g Sól 7.8 g Błonnik 39.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m 400.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 120g 180.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g Szpinak z pieca 60.0g ziemniaki 200.00g;	Koktajl truskawkowy 200.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 2025-05-07

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2244.7 kcal B 93.4 g T 66.6 g W 335.2 g SFA 28.9 g Cukry 61.5 g Sól 6.1 g Błonnik 34.0 g	Pasta twarogowa z szynką 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/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 130.0g Brokuły z pary 60.0g	Słupki marchewki 50.0g Dip koperkowy 50.0g (MLE) ogórek 25.00g; papryka czerwona, słodka 25.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2431.2 kcal B 98.7 g T 67.8 g W 374.8 g SFA 29.2 g Cukry 62.1 g Sól 6.7 g Błonnik 36.0 g	Pasta twarogowa z szynką 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/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 Brokuły z pary 60.0g	Słupki marchewki 50.0g Dip koperkowy 50.0g (MLE) ogórek 25.00g; papryka czerwona, słodka 25.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2493.6 kcal B 101.8 g T 68.5 g W 386.1 g SFA 29.3 g Cukry 62.3 g Sól 7.2 g Błonnik 36.7 g	Pasta twarogowa z szynką 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/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 Brokuły z pary 60.0g	Słupki marchewki 50.0g Dip koperkowy 50.0g (MLE) ogórek 25.00g; papryka czerwona, słodka 25.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 05-11.05.2025 Razem E: 2493.6 kcal B 101.8 g T 68.5 g W 386.1 g SFA 29.3 g Cukry 62.3 g Sól 7.2 g Błonnik 36.7 g	Pasta twarogowa z szynką 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/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 Brokuły z pary 60.0g	Słupki marchewki 50.0g Dip koperkowy 50.0g (MLE) ogórek 25.00g; papryka czerwona, słodka 25.00g;	Pasztet warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

Czwartek 2025-05-08

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2414.2 kcal B 112.0 g T 63.6 g W 366.1 g SFA 26.6 g Cukry 69.7 g Sól 5.6 g Błonnik 34.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 30.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/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 gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2541.2 kcal B 115.5 g T 64.3 g W 393.5 g SFA 26.8 g Cukry 70.2 g Sól 6.2 g Błonnik 36.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 30.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/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 gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 150.2g (MLE)	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2670.6 kcal B 120.7 g T 66.9 g W 415.8 g SFA 27.6 g Cukry 74.1 g Sól 6.5 g Błonnik 38.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 50.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/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 gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIACEJ 05-11.05.2025 Razem E: 2670.6 kcal B 120.7 g T 66.9 g W 415.8 g SFA 27.6 g Cukry 74.1 g Sól 6.5 g Błonnik 38.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z marchewki i twarogu 50.0g (MLE) ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/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 gruszka 150.00g;	Koktajl porzeczkowy 200.0g (MLE)	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-09

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2385.2 kcal B 91.9 g T 63.6 g W 376.6 g SFA 23.2 g Cukry 64.7 g Sól 6.2 g Błonnik 40.1 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z soczewicy i pomidorów 30.1g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 570.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; 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. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2512.0 kcal B 95.4 g T 64.3 g W 404.0 g SFA 23.4 g Cukry 65.2 g Sól 6.8 g Błonnik 41.7 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z soczewicy i pomidorów 30.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 570.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; 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. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2620.7 kcal B 98.6 g T 66.2 g W 424.3 g SFA 23.5 g Cukry 66.1 g Sól 7.0 g Błonnik 44.2 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 570.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 220.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; 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. MATKI KARMIAĆEJ 05-11.05.2025 Razem E: 2620.7 kcal B 98.6 g T 66.2 g W 424.3 g SFA 23.5 g Cukry 66.1 g Sól 7.0 g Błonnik 44.2 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z soczewicy i pomidorów 50.0g papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 570.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 101.7g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 60.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 150.0g ziemniaki 220.00g;	jabłko 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 30.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; rzodkiewka 80.00g; 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)

Sobota 2025-05-10

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2376.9 kcal B 104.2 g T 72.4 g W 342.6 g SFA 26.8 g Cukry 64.2 g Sól 7.1 g Błonnik 32.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (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 Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 2503.9 kcal B 107.7 g T 73.2 g W 370.0 g SFA 27.0 g Cukry 64.7 g Sól 7.7 g Błonnik 34.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; (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 Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 2632.5 kcal B 113.0 g T 75.6 g W 391.8 g SFA 27.9 g Cukry 69.1 g Sól 8.2 g Błonnik 34.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (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 200.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 2632.5 kcal B 113.0 g T 75.6 g W 391.8 g SFA 27.9 g Cukry 69.1 g Sól 8.2 g Błonnik 34.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Ślupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; (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 200.0g Buraczki na ciepło 130.1g Kalafior z pary 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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

Niedziela 2025-05-11

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2331.4 kcal B 99.7 g T 59.3 g W 366.1 g SFA 25.4 g Cukry 68.5 g Sól 5.8 g Błonnik 36.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; (GLU, SOJ)	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) Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g (JAJ) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2458.4 kcal B 103.2 g T 60.1 g W 393.5 g SFA 25.6 g Cukry 69.0 g Sól 6.4 g Błonnik 37.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; (GLU, SOJ)	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) Surówka z zielonym ogórkiem 60.0g (JAJ) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 150.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 05-11.05.2025 Razem E: 2565.4 kcal B 106.7 g T 61.0 g W 415.4 g SFA 25.8 g Cukry 71.8 g Sól 6.8 g Błonnik 39.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/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 zielonym ogórkiem 60.0g (JAJ) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 05-11.05.2025 Razem E: 2565.4 kcal B 106.7 g T 61.0 g W 415.4 g SFA 25.8 g Cukry 71.8 g Sól 6.8 g Błonnik 39.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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)	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/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 zielonym ogórkiem 60.0g (JAJ) Szpinak z pieca 130.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; szczypiorek 3.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-05

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.05.2025 Razem E: 1463.0 kcal B 53.0 g T 49.1 g W 215.3 g SFA 18.1 g Cukry 60.2 g Sól 2.3 g Błonnik 24.4 g	Ryż na mleku 150.0g (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)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz biały 200.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.0g (JAJ, GOR)	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) 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; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D2 05-11.05.2025 Razem E: 1447.4 kcal B 51.3 g T 49.4 g W 213.5 g SFA 17.7 g Cukry 57.5 g Sól 2.3 g Błonnik 26.0 g	Ryż na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka koperkowa 100.0g (JAJ, GOR)	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 05-11.05.2025 Razem E: 1852.1 kcal B 63.1 g T 64.5 g W 272.2 g SFA 25.0 g Cukry 75.1 g Sól 3.1 g Błonnik 30.7 g	Ryż na mleku 300.1g (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)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 300.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka koperkowa 129.9g (JAJ, GOR)	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 40.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 05-11.05.2025 Razem E: 2439.9 kcal B 80.8 g T 79.5 g W 376.1 g SFA 26.8 g Cukry 81.1 g Sól 5.2 g Błonnik 46.5 g	Ryż na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; polędwica drobiowa 40.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz biały 400.0g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka koperkowa 149.9g (JAJ, GOR)	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g (SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

Wtorek 2025-05-06

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.05.2025 Razem E: 1424.7 kcal B 76.4 g T 45.1 g W 187.7 g SFA 19.3 g Cukry 54.6 g Sól 3.4 g Błonnik 18.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30.0g (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)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa minestrone 200.0g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 100.0g ziemniaki 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.0g (MLE)	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 05-11.05.2025 Razem E: 1392.4 kcal B 74.7 g T 45.1 g W 182.2 g SFA 18.8 g Cukry 52.5 g Sól 3.4 g Błonnik 20.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30.0g (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)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 130.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 100.0g ziemniaki 120.00g;	Koktajl truskawkowy 150.0g (MLE)	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 05-11.05.2025 Razem E: 1798.7 kcal B 89.6 g T 59.3 g W 239.4 g SFA 26.4 g Cukry 71.1 g Sól 4.4 g Błonnik 25.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 40.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 300.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 150.0g (SEL) Marchewka z groszkiem 130.0g ziemniaki 140.00g;	Koktajl truskawkowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 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 05-11.05.2025 Razem E: 2398.3 kcal B 122.5 g T 71.4 g W 335.5 g SFA 30.2 g Cukry 77.7 g Sól 7.2 g Błonnik 39.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa minestrone 400.1g (SEL) Udzik w sosie koperkowym 100g 179.9g (SEL) Marchewka z groszkiem 150.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy 150.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 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

Środa 2025-05-07

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.05.2025 Razem E: 1460.6 kcal B 58.8 g T 44.0 g W 218.0 g SFA 19.8 g Cukry 71.3 g Sól 2.8 g Błonnik 20.5 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 30.1g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 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	banan 120.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D2 05-11.05.2025 Razem E: 1461.1 kcal B 58.6 g T 44.4 g W 218.5 g SFA 19.2 g Cukry 68.8 g Sól 2.7 g Błonnik 22.9 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 30.1g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 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	banan 120.00g;	Paszтет warzywny z natką pietruszki 30.0g (GLU, JAJ) 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D3 05-11.05.2025 Razem E: 1857.1 kcal B 71.9 g T 58.3 g W 274.8 g SFA 26.7 g Cukry 87.6 g Sól 3.9 g Błonnik 26.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 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	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)
DIETA D4 05-11.05.2025 Razem E: 2397.6 kcal B 92.2 g T 65.0 g W 381.9 g SFA 28.4 g Cukry 94.2 g Sól 5.7 g Błonnik 41.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowa z szynką 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Deser jogurtowo-owocowy 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	banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Paszтет warzywny z natką pietruszki 70.0g (GLU, JAJ) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-08

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.05.2025 Razem E: 1525.3 kcal B 70.0 g T 45.2 g W 221.0 g SFA 17.3 g Cukry 60.1 g Sól 3.7 g Błonnik 21.9 g	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; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Carpaccio z buraka (do twarogu) 40.0g Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 1536.5 kcal B 70.3 g T 45.4 g W 224.0 g SFA 16.7 g Cukry 58.4 g Sól 3.7 g Błonnik 23.8 g	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; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 140.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z białej kapusty i papryki 99.9g (JAJ, GOR)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Carpaccio z buraka (do twarogu) 50.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; 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 05-11.05.2025 Razem E: 1970.2 kcal B 84.6 g T 62.0 g W 282.9 g SFA 24.6 g Cukry 78.1 g Sól 4.9 g Błonnik 28.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z białej kapusty i papryki 130.0g (JAJ, GOR)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 05-11.05.2025 Razem E: 2531.4 kcal B 111.0 g T 69.3 g W 386.7 g SFA 27.2 g Cukry 83.6 g Sól 7.2 g Błonnik 40.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Pieczony kotlecik drobiowo-brokulowy w sosie własnym 160.0g (GLU, JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z białej kapusty i papryki 150.0g (JAJ, GOR)	Koktajl porzeczkowy 150.0g (MLE)	Carpaccio z buraka (do twarogu) 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 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

Piątek 2025-05-09

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.05.2025 Razem E: 1375.2 kcal B 61.4 g T 44.0 g W 190.2 g SFA 16.9 g Cukry 52.6 g Sól 2.8 g Błonnik 16.2 g	Płatki ryżowe na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik jaglany 200.0g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 05-11.05.2025 Razem E: 1366.2 kcal B 60.2 g T 44.4 g W 188.8 g SFA 16.5 g Cukry 50.0 g Sól 2.7 g Błonnik 17.8 g	Płatki ryżowe na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 05-11.05.2025 Razem E: 1806.5 kcal B 77.0 g T 61.2 g W 246.2 g SFA 24.0 g Cukry 67.6 g Sól 3.9 g Błonnik 21.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 300.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 129.9g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 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 05-11.05.2025 Razem E: 2272.1 kcal B 93.5 g T 66.0 g W 341.5 g SFA 25.0 g Cukry 71.1 g Sól 6.4 g Błonnik 34.5 g	Płatki ryżowe na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 40.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Twarożek z brzoskwinią 50.0g (MLE) pieczywo chrupkie razowe 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jaglany 400.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 150.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g;	jabłko 150.00g;	Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; 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

Sobota 2025-05-10

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.05.2025 Razem E: 1499.5 kcal B 66.3 g T 45.9 g W 214.3 g SFA 16.9 g Cukry 68.3 g Sól 3.0 g Błonnik 16.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	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 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 05-11.05.2025 Razem E: 1490.1 kcal B 65.2 g T 45.9 g W 213.6 g SFA 16.4 g Cukry 66.3 g Sól 3.0 g Błonnik 17.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	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 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 05-11.05.2025 Razem E: 1886.2 kcal B 76.1 g T 59.3 g W 273.0 g SFA 23.3 g Cukry 85.8 g Sól 3.8 g Błonnik 20.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	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 100.0g (MLE)	Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 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 05-11.05.2025 Razem E: 2485.4 kcal B 103.5 g T 71.1 g W 375.0 g SFA 26.7 g Cukry 93.2 g Sól 6.8 g Błonnik 33.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	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 130.1g	Deser jogurtowo-owocowy 150.1g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 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

Niedziela 2025-05-11

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 05-11.05.2025 Razem E: 1549.0 kcal B 61.9 g T 48.4 g W 226.1 g SFA 19.5 g Cukry 66.8 g Sól 2.6 g Błonnik 18.7 g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	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 zielonym ogórkiem 100.1g (JAJ)	Kisiel owocowy 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 05-11.05.2025 Razem E: 1540.2 kcal B 60.5 g T 48.6 g W 225.9 g SFA 19.0 g Cukry 65.5 g Sól 2.7 g Błonnik 20.7 g	Kasza manna na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	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 zielonym ogórkiem 100.1g (JAJ)	Kisiel owocowy 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 05-11.05.2025 Razem E: 1967.7 kcal B 73.8 g T 65.0 g W 284.8 g SFA 26.9 g Cukry 83.0 g Sól 4.1 g Błonnik 25.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	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 zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ)	Kisiel owocowy 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; filet zapiekany drobiowo-wieprzowy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 05-11.05.2025 Razem E: 2628.2 kcal B 104.7 g T 81.8 g W 387.6 g SFA 33.6 g Cukry 90.1 g Sól 5.8 g Błonnik 38.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 60.00g; chleb żytni razowy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	banan 120.00g;	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 zielonym ogórkiem 130.0g (JAJ)	Kisiel owocowy 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; chleb żytni razowy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)