Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-22	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2261.3 kcal | B 97.8 g | T 81.8 g | W 297.1 g | SFA 32.3 g | Cukry 52.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 30.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 199.9g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-31.03.2026 Razem E: 2053.2 kcal | B 87.1 g | T 57.4 g | W 308.2 g | SFA 23.4 g | Cukry 55.8 g | Sól 5.3 g | Błonnik 25.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g 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)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Burak z pieca 80.0g 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)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-31.03.2026 Razem E: 2094.6 kcal | B 85.9 g | T 58.9 g | W 314.6 g | SFA 24.7 g | Cukry 59.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 22.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułka wrocławska 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 198.4g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-31.03.2026 Razem E: 2070.3 kcal | B 89.7 g | T 55.2 g | W 313.2 g | SFA 22.9 g | Cukry 58.3 g | Sól 5.1 g | Błonnik 22.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Burak z pieca 79.4g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2225.3 kcal | B 95.5 g | T 69.9 g | W 321.4 g | SFA 27.6 g | Cukry 43.8 g | Sól 9.0 g | Błonnik 37.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**	Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-31.03.2026 Razem E: 2218.2 kcal | B 95.2 g | T 60.7 g | W 339.9 g | SFA 25.7 g | Cukry 59.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 37.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g	Pasta z tuńczyka 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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-31.03.2026 Razem E: 2298.5 kcal | B 93.9 g | T 67.4 g | W 344.6 g | SFA 27.7 g | Cukry 62.1 g | Sól 6.5 g | Błonnik 32.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-31.03.2026 Razem E: 2137.0 kcal | B 93.9 g | T 55.8 g | W 331.9 g | SFA 22.7 g | Cukry 59.1 g | Sól 6.8 g | Błonnik 36.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 129.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-24	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2143.5 kcal | B 86.8 g | T 56.3 g | W 338.3 g | SFA 22.8 g | Cukry 65.4 g | Sól 7.5 g | Błonnik 35.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 180.0g **(JAJ, GOR)** Gołąbki bez zawijania 100.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 60.0g **(SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-31.03.2026 Razem E: 2323.2 kcal | B 91.3 g | T 59.4 g | W 369.2 g | SFA 23.2 g | Cukry 90.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 31.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-31.03.2026 Razem E: 2307.4 kcal | B 82.0 g | T 66.5 g | W 357.6 g | SFA 25.2 g | Cukry 97.5 g | Sól 6.4 g | Błonnik 26.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-31.03.2026 Razem E: 2140.8 kcal | B 79.7 g | T 53.3 g | W 348.8 g | SFA 20.8 g | Cukry 90.7 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.4g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Środa 2026-03-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2378.9 kcal | B 86.9 g | T 74.0 g | W 357.6 g | SFA 30.7 g | Cukry 98.6 g | Sól 6.9 g | Błonnik 33.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-31.03.2026 Razem E: 2388.1 kcal | B 86.5 g | T 73.7 g | W 359.8 g | SFA 30.6 g | Cukry 99.7 g | Sól 6.7 g | Błonnik 29.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-31.03.2026 Razem E: 2328.1 kcal | B 66.3 g | T 65.4 g | W 383.7 g | SFA 24.8 g | Cukry 101.7 g | Sól 6.0 g | Błonnik 30.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)** Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-31.03.2026 Razem E: 2224.1 kcal | B 69.8 g | T 56.4 g | W 372.2 g | SFA 21.2 g | Cukry 100.4 g | Sól 5.2 g | Błonnik 26.7 g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)** Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Czwartek 2026-03-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2252.1 kcal | B 95.8 g | T 62.4 g | W 341.8 g | SFA 26.6 g | Cukry 56.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 33.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-31.03.2026 Razem E: 2301.5 kcal | B 95.1 g | T 60.4 g | W 357.5 g | SFA 25.6 g | Cukry 67.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 29.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata 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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-31.03.2026 Razem E: 2345.4 kcal | B 95.0 g | T 61.1 g | W 365.1 g | SFA 24.8 g | Cukry 73.7 g | Sól 5.5 g | Błonnik 23.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-31.03.2026 Razem E: 2212.8 kcal | B 95.1 g | T 51.9 g | W 352.8 g | SFA 20.8 g | Cukry 66.3 g | Sól 5.7 g | Błonnik 26.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Piątek 2026-03-27	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2252.2 kcal | B 91.7 g | T 67.5 g | W 335.4 g | SFA 28.6 g | Cukry 69.8 g | Sól 8.5 g | Błonnik 32.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** banan 120.00g;	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-31.03.2026 Razem E: 2127.8 kcal | B 85.0 g | T 54.4 g | W 339.5 g | SFA 21.9 g | Cukry 70.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 31.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	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)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-31.03.2026 Razem E: 2206.1 kcal | B 83.9 g | T 59.9 g | W 346.2 g | SFA 23.5 g | Cukry 74.3 g | Sól 7.6 g | Błonnik 28.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g banan 120.00g;	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-31.03.2026 Razem E: 2095.6 kcal | B 85.1 g | T 50.5 g | W 340.2 g | SFA 19.7 g | Cukry 70.5 g | Sól 7.8 g | Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 79.4g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	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 8.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Sobota 2026-03-28	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2329.8 kcal | B 94.7 g | T 74.6 g | W 337.7 g | SFA 29.0 g | Cukry 78.4 g | Sól 6.5 g | Błonnik 32.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.1g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-31.03.2026 Razem E: 2249.3 kcal | B 94.8 g | T 67.7 g | W 330.7 g | SFA 28.2 g | Cukry 74.6 g | Sól 6.3 g | Błonnik 28.8 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g	Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-31.03.2026 Razem E: 2296.3 kcal | B 93.2 g | T 68.9 g | W 339.9 g | SFA 28.8 g | Cukry 78.1 g | Sól 5.9 g | Błonnik 24.7 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g **(GLU, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły ugotowane w wodzie na miękko 150.0g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 99.8g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-31.03.2026 Razem E: 2184.5 kcal | B 94.5 g | T 60.6 g | W 331.0 g | SFA 25.3 g | Cukry 74.7 g | Sól 6.4 g | Błonnik 29.0 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2373.3 kcal | B 86.3 g | T 78.7 g | W 342.5 g | SFA 31.9 g | Cukry 49.5 g | Sól 5.8 g | Błonnik 29.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g **(MLE, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-31.03.2026 Razem E: 2198.7 kcal | B 81.5 g | T 57.6 g | W 349.3 g | SFA 23.0 g | Cukry 58.7 g | Sól 5.5 g | Błonnik 26.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-31.03.2026 Razem E: 2201.8 kcal | B 80.7 g | T 56.1 g | W 353.8 g | SFA 24.1 g | Cukry 61.1 g | Sól 5.4 g | Błonnik 22.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidor bez skóry 100.00g; bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior ugotowany w wodzie na miękko 148.8g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-31.03.2026 Razem E: 2143.4 kcal | B 82.6 g | T 51.3 g | W 346.8 g | SFA 20.8 g | Cukry 56.7 g | Sól 5.2 g | Błonnik 22.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-30	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2250.3 kcal | B 93.8 g | T 66.6 g | W 334.3 g | SFA 26.7 g | Cukry 60.3 g | Sól 12.5 g | Błonnik 30.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-31.03.2026 Razem E: 2303.2 kcal | B 95.0 g | T 62.7 g | W 354.5 g | SFA 26.3 g | Cukry 72.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata 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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-31.03.2026 Razem E: 2350.9 kcal | B 94.5 g | T 65.8 g | W 358.2 g | SFA 26.6 g | Cukry 75.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 25.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary mielone 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-31.03.2026 Razem E: 2244.1 kcal | B 95.9 g | T 55.8 g | W 354.2 g | SFA 22.5 g | Cukry 73.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2204.3 kcal | B 95.6 g | T 64.6 g | W 326.2 g | SFA 27.1 g | Cukry 46.3 g | Sól 8.0 g | Błonnik 35.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g **(GLU, MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-31.03.2026 Razem E: 2243.5 kcal | B 94.4 g | T 61.5 g | W 342.3 g | SFA 25.3 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.7 g | Błonnik 32.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-31.03.2026 Razem E: 2290.7 kcal | B 98.8 g | T 63.9 g | W 341.0 g | SFA 27.7 g | Cukry 95.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 25.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-31.03.2026 Razem E: 2198.8 kcal | B 93.2 g | T 55.3 g | W 345.2 g | SFA 23.1 g | Cukry 89.3 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-22	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-31.03.2026 Razem E: 1974.5 kcal | B 90.9 g | T 64.7 g | W 279.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 62.4 g | Sól 7.9 g | Błonnik 48.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2247.8 kcal | B 100.3 g | T 109.0 g | W 223.3 g | SFA 46.4 g | Cukry 74.3 g | Sól 2.8 g | Błonnik 18.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 1930.1 kcal | B 99.5 g | T 104.4 g | W 159.9 g | SFA 19.4 g | Cukry 34.5 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.2 g	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-31.03.2026 Razem E: 2132.8 kcal | B 92.9 g | T 54.9 g | W 329.7 g | SFA 24.7 g | Cukry 99.7 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-23	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-31.03.2026 Razem E: 2145.5 kcal | B 98.5 g | T 74.1 g | W 293.5 g | SFA 30.2 g | Cukry 48.6 g | Sól 9.5 g | Błonnik 47.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)** Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(MLE)**	Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2234.4 kcal | B 99.8 g | T 109.9 g | W 224.6 g | SFA 46.7 g | Cukry 75.6 g | Sól 4.1 g | Błonnik 25.5 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2096.8 kcal | B 99.8 g | T 119.9 g | W 167.9 g | SFA 39.8 g | Cukry 32.3 g | Sól 2.4 g | Błonnik 27.0 g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-31.03.2026 Razem E: 2217.9 kcal | B 94.4 g | T 61.5 g | W 338.8 g | SFA 26.5 g | Cukry 81.8 g | Sól 6.9 g | Błonnik 36.8 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	Twarożek chudy 100.0g **(MLE)** Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-24	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-31.03.2026 Razem E: 1969.0 kcal | B 82.9 g | T 59.0 g | W 299.4 g | SFA 24.3 g | Cukry 65.4 g | Sól 6.7 g | Błonnik 51.5 g	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 100.0g **(JAJ, GOR)** Gołąbki bez zawijania 100.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 60.0g **(SEL)** Kalafior z pary 60.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2258.1 kcal | B 101.6 g | T 111.1 g | W 225.8 g | SFA 47.0 g | Cukry 73.7 g | Sól 4.2 g | Błonnik 24.3 g	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 z/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2096.8 kcal | B 99.4 g | T 120.7 g | W 166.1 g | SFA 40.0 g | Cukry 35.6 g | Sól 2.9 g | Błonnik 25.6 g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-31.03.2026 Razem E: 2031.5 kcal | B 78.2 g | T 56.0 g | W 315.1 g | SFA 24.8 g | Cukry 92.8 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 130.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Środa 2026-03-25	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-31.03.2026 Razem E: 2199.9 kcal | B 94.5 g | T 78.0 g | W 303.4 g | SFA 31.7 g | Cukry 69.1 g | Sól 7.6 g | Błonnik 48.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Twarożek 50.0g **(MLE)** rzodkiewka 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.0g jabłko 150.00g;	Słupki ogórka 100.0g Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2203.5 kcal | B 99.5 g | T 108.2 g | W 216.4 g | SFA 46.1 g | Cukry 76.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.1 g	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 z/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2055.6 kcal | B 98.4 g | T 119.7 g | W 156.6 g | SFA 39.7 g | Cukry 37.5 g | Sól 2.4 g | Błonnik 23.5 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cytryną b/c 300.0g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cytryną b/c 300.0g	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-31.03.2026 Razem E: 2308.3 kcal | B 71.0 g | T 63.9 g | W 381.7 g | SFA 23.4 g | Cukry 108.9 g | Sól 5.8 g | Błonnik 39.6 g	Pasta warzywna 80.0g **(SEL)** Gruszka pieczona 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)**	Twarożek chudy 50.0g **(MLE)** mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)** Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** Marchew z pieca 100.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Czwartek 2026-03-26	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-31.03.2026 Razem E: 2126.0 kcal | B 91.3 g | T 72.4 g | W 302.7 g | SFA 28.6 g | Cukry 48.3 g | Sól 6.7 g | Błonnik 52.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl gruszkowy b/c 150.2g **(MLE)**	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2273.4 kcal | B 104.4 g | T 116.4 g | W 212.8 g | SFA 48.1 g | Cukry 72.7 g | Sól 2.7 g | Błonnik 21.7 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2103.9 kcal | B 100.7 g | T 122.0 g | W 162.9 g | SFA 40.4 g | Cukry 34.3 g | Sól 2.5 g | Błonnik 26.3 g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.5g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cytryną b/c 300.0g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.5g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cytryną b/c 300.0g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-31.03.2026 Razem E: 2254.3 kcal | B 96.6 g | T 58.5 g | W 346.8 g | SFA 24.9 g | Cukry 78.3 g | Sól 6.6 g | Błonnik 27.9 g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g **(MLE)**	Cukinia z pieca 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Piątek 2026-03-27	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-31.03.2026 Razem E: 2108.6 kcal | B 83.4 g | T 69.1 g | W 308.0 g | SFA 25.1 g | Cukry 68.3 g | Sól 8.3 g | Błonnik 47.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Pasta jajeczna 50.0g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2257.9 kcal | B 99.3 g | T 110.7 g | W 230.0 g | SFA 46.9 g | Cukry 74.9 g | Sól 4.1 g | Błonnik 28.1 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2098.4 kcal | B 98.2 g | T 120.8 g | W 168.2 g | SFA 39.9 g | Cukry 31.7 g | Sól 2.5 g | Błonnik 29.4 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-31.03.2026 Razem E: 2158.1 kcal | B 87.6 g | T 57.6 g | W 334.2 g | SFA 24.2 g | Cukry 87.7 g | Sól 8.1 g | Błonnik 27.0 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Sobota 2026-03-28	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-31.03.2026 Razem E: 2325.9 kcal | B 96.8 g | T 79.8 g | W 331.5 g | SFA 31.0 g | Cukry 62.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 56.0 g	Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Słupki marchewki 80.0g jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)** Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2258.1 kcal | B 102.1 g | T 109.3 g | W 228.0 g | SFA 46.5 g | Cukry 77.8 g | Sól 2.7 g | Błonnik 17.9 g	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 z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2118.6 kcal | B 101.4 g | T 121.0 g | W 170.8 g | SFA 40.1 g | Cukry 40.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.9 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-31.03.2026 Razem E: 2365.0 kcal | B 90.1 g | T 66.9 g | W 367.9 g | SFA 29.2 g | Cukry 94.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.1 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kawa zbożowa bez mleka b/c 300.0g **(GLU)** jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Cukinia z pieca 100.0g polędwica drobiowa 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-29	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-31.03.2026 Razem E: 2020.3 kcal | B 78.6 g | T 65.3 g | W 302.7 g | SFA 25.3 g | Cukry 46.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 51.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g **(MLE, SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 100.0g **(JAJ, GOR)** Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2243.4 kcal | B 99.8 g | T 110.3 g | W 219.0 g | SFA 46.8 g | Cukry 70.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 16.9 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2082.0 kcal | B 98.9 g | T 121.9 g | W 159.1 g | SFA 40.4 g | Cukry 32.1 g | Sól 2.5 g | Błonnik 25.7 g	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 499.8g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa grysikowa niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-31.03.2026 Razem E: 2225.3 kcal | B 82.1 g | T 63.5 g | W 346.0 g | SFA 24.6 g | Cukry 76.9 g | Sól 7.1 g | Błonnik 33.5 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 150.1g	Dip jogurtowy 70.0g **(MLE)** Marchew z pieca 100.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-30	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-31.03.2026 Razem E: 2162.3 kcal | B 94.2 g | T 75.1 g | W 302.2 g | SFA 28.9 g | Cukry 36.3 g | Sól 7.4 g | Błonnik 51.7 g	Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; hummus 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron pełnoziarnisty 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2274.6 kcal | B 99.4 g | T 110.7 g | W 232.5 g | SFA 47.1 g | Cukry 74.7 g | Sól 4.1 g | Błonnik 25.0 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2001.6 kcal | B 96.5 g | T 129.4 g | W 124.3 g | SFA 41.5 g | Cukry 32.2 g | Sól 2.5 g | Błonnik 25.1 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.1g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500.1g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-31.03.2026 Razem E: 2293.8 kcal | B 94.0 g | T 62.9 g | W 353.1 g | SFA 27.4 g | Cukry 93.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 32.7 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 27.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 180.0g	mus jabłkowy 100.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-31	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-31.03.2026 Razem E: 2017.2 kcal | B 99.9 g | T 65.9 g | W 273.4 g | SFA 27.0 g | Cukry 54.6 g | Sól 7.2 g | Błonnik 42.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Fasolka szparagowa parowana 70.0g	Koktajl gruszkowy b/c 200.0g **(MLE)**	Sałatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2268.7 kcal | B 101.6 g | T 111.1 g | W 227.1 g | SFA 47.0 g | Cukry 73.9 g | Sól 4.2 g | Błonnik 23.9 g	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 z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 22-31.03.2026 Razem E: 2109.7 kcal | B 99.6 g | T 120.6 g | W 168.0 g | SFA 40.0 g | Cukry 35.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.8 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-31.03.2026 Razem E: 2102.6 kcal | B 93.8 g | T 52.7 g | W 326.2 g | SFA 23.6 g | Cukry 78.4 g | Sól 6.7 g | Błonnik 31.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Dynia z pieca 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-22	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 22-31.03.2026 Razem E: 1938.3 kcal | B 74.0 g | T 42.5 g | W 330.8 g | SFA 8.9 g | Cukry 59.2 g | Sól 4.9 g | Błonnik 35.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2044.9 kcal | B 70.7 g | T 68.7 g | W 290.6 g | SFA 23.2 g | Cukry 54.1 g | Sól 5.4 g | Błonnik 20.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 199.9g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA S4 ALERGICZNA 22-31.03.2026 Razem E: 1967.8 kcal | B 62.6 g | T 51.7 g | W 317.7 g | SFA 9.0 g | Cukry 68.8 g | Sól 4.3 g | Błonnik 21.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2050.6 kcal | B 93.9 g | T 53.4 g | W 310.3 g | SFA 21.4 g | Cukry 52.1 g | Sól 1.4 g | Błonnik 26.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Cukinia z pieca b/soli 199.9g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2132.0 kcal | B 77.2 g | T 77.1 g | W 288.2 g | SFA 28.0 g | Cukry 48.3 g | Sól 8.9 g | Błonnik 20.3 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek kiszony 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 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**	Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BEZMLECZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2184.8 kcal | B 73.0 g | T 63.8 g | W 351.0 g | SFA 11.6 g | Cukry 47.7 g | Sól 8.5 g | Błonnik 37.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2097.9 kcal | B 68.6 g | T 56.0 g | W 338.4 g | SFA 11.3 g | Cukry 68.0 g | Sól 6.3 g | Błonnik 24.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2254.0 kcal | B 108.1 g | T 59.3 g | W 340.2 g | SFA 25.5 g | Cukry 57.4 g | Sól 1.6 g | Błonnik 33.8 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca b/soli 130.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu b/soli 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-24	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2041.5 kcal | B 63.3 g | T 65.5 g | W 303.8 g | SFA 23.5 g | Cukry 66.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 22.0 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony b/jaj, b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g **(JAJ, GOR)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP BEZMLECZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2075.2 kcal | B 71.8 g | T 45.3 g | W 362.6 g | SFA 9.1 g | Cukry 85.6 g | Sól 5.9 g | Błonnik 37.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 180.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 60.0g **(SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2246.3 kcal | B 70.3 g | T 57.7 g | W 368.4 g | SFA 10.7 g | Cukry 107.4 g | Sól 4.2 g | Błonnik 25.8 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; 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 Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony b/jaj, b/g 120.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2356.5 kcal | B 108.0 g | T 58.5 g | W 363.8 g | SFA 23.0 g | Cukry 91.0 g | Sól 1.5 g | Błonnik 29.8 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony b/soli 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Środa 2026-03-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2247.3 kcal | B 67.9 g | T 80.8 g | W 316.5 g | SFA 29.5 g | Cukry 89.4 g | Sól 7.5 g | Błonnik 18.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP BEZMLECZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2279.0 kcal | B 60.1 g | T 54.1 g | W 404.5 g | SFA 10.2 g | Cukry 113.2 g | Sól 4.5 g | Błonnik 36.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 100.0g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2181.7 kcal | B 43.8 g | T 59.0 g | W 376.3 g | SFA 9.5 g | Cukry 118.7 g | Sól 5.3 g | Błonnik 25.7 g	Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Dynia z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2281.7 kcal | B 78.2 g | T 57.0 g | W 379.3 g | SFA 20.9 g | Cukry 97.5 g | Sól 1.4 g | Błonnik 31.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta warzywna z natką pietruszki b/soli 80.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g Sos warzywny b/m b/soli 80.0g **(SEL)** Makaron b/soli 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca b/soli 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Czwartek 2026-03-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2221.5 kcal | B 75.3 g | T 67.9 g | W 330.0 g | SFA 25.7 g | Cukry 59.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 16.3 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BEZMLECZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2175.3 kcal | B 70.2 g | T 53.6 g | W 372.0 g | SFA 9.7 g | Cukry 60.1 g | Sól 6.1 g | Błonnik 33.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)** Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2263.3 kcal | B 76.9 g | T 56.9 g | W 367.3 g | SFA 10.5 g | Cukry 75.9 g | Sól 5.0 g | Błonnik 18.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2368.7 kcal | B 110.6 g | T 61.9 g | W 356.6 g | SFA 26.3 g | Cukry 67.2 g | Sól 1.4 g | Błonnik 29.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami b/soli 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana b/soli 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Piątek 2026-03-27	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2152.6 kcal | B 73.3 g | T 70.8 g | W 310.3 g | SFA 28.2 g | Cukry 71.6 g | Sól 7.4 g | Błonnik 16.6 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g **(JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP BEZMLECZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2078.6 kcal | B 62.5 g | T 45.8 g | W 370.0 g | SFA 8.4 g | Cukry 81.3 g | Sól 6.3 g | Błonnik 36.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2183.7 kcal | B 59.8 g | T 46.8 g | W 388.5 g | SFA 8.2 g | Cukry 102.3 g | Sól 4.1 g | Błonnik 33.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2199.6 kcal | B 97.2 g | T 50.8 g | W 355.8 g | SFA 20.9 g | Cukry 82.9 g | Sól 1.4 g | Błonnik 32.1 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Burak z pieca b/soli 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca b/soli 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 130.0g banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Sobota 2026-03-28	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2414.9 kcal | B 76.2 g | T 82.0 g | W 347.8 g | SFA 28.9 g | Cukry 80.7 g | Sól 6.2 g | Błonnik 17.4 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza jaglana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym bg 160.0g **(JAJ, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BEZMLECZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2197.8 kcal | B 64.8 g | T 46.8 g | W 398.7 g | SFA 8.5 g | Cukry 89.7 g | Sól 5.9 g | Błonnik 45.0 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330.0g **(GLU, SO2)** Brokuły z pary 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; rzodkiewka 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2286.3 kcal | B 59.9 g | T 58.5 g | W 391.5 g | SFA 9.3 g | Cukry 98.7 g | Sól 4.5 g | Błonnik 25.4 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Risotto z warzywami i cieciorką 319.9g **(SEL)** Brokuły z pary 150.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2269.2 kcal | B 108.1 g | T 64.6 g | W 329.4 g | SFA 27.3 g | Cukry 74.5 g | Sól 1.3 g | Błonnik 28.8 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g, b/soli 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary b/soli 150.0g	Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2075.5 kcal | B 58.3 g | T 65.9 g | W 318.3 g | SFA 22.7 g | Cukry 53.1 g | Sól 5.0 g | Błonnik 20.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g **(MLE, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 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 22-31.03.2026 Razem E: 2056.6 kcal | B 57.5 g | T 44.1 g | W 379.2 g | SFA 7.5 g | Cukry 54.1 g | Sól 4.7 g | Błonnik 37.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą 330.4g **(SEL)** Kalafior z pary 150.0g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2079.3 kcal | B 67.7 g | T 51.2 g | W 342.9 g | SFA 9.2 g | Cukry 68.2 g | Sól 4.2 g | Błonnik 21.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Kalafior z pary 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2225.9 kcal | B 98.7 g | T 52.8 g | W 351.7 g | SFA 21.4 g | Cukry 54.9 g | Sól 1.2 g | Błonnik 27.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym b/soli 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Kalafior z pary b/soli 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-30	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2138.7 kcal | B 80.2 g | T 51.5 g | W 355.6 g | SFA 11.4 g | Cukry 60.9 g | Sól 7.3 g | Błonnik 29.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 180.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, GOR)**
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2218.3 kcal | B 74.8 g | T 75.1 g | W 316.6 g | SFA 27.6 g | Cukry 62.6 g | Sól 13.0 g | Błonnik 16.8 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese b/g 160.0g **(SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 150.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2243.3 kcal | B 88.2 g | T 62.0 g | W 350.3 g | SFA 28.0 g | Cukry 66.7 g | Sól 7.4 g | Błonnik 36.6 g	Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)** Sos neapolitański z cieciorką 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2191.8 kcal | B 54.4 g | T 53.5 g | W 394.7 g | SFA 7.6 g | Cukry 84.3 g | Sól 5.0 g | Błonnik 42.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Hummus buraczany 80.0g **(SEZ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)** Sos neapolitański z cieciorką 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 130.0g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP BEZMLECZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2196.1 kcal | B 84.2 g | T 60.1 g | W 343.7 g | SFA 11.4 g | Cukry 97.8 g | Sól 5.7 g | Błonnik 33.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2280.3 kcal | B 83.7 g | T 83.8 g | W 301.5 g | SFA 25.8 g | Cukry 95.6 g | Sól 6.2 g | Błonnik 17.7 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 200.0g **(JAJ, GOR)**	Pasta z tuńczyka i jaj 100.0g **(JAJ, RYB, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2324.6 kcal | B 61.2 g | T 69.1 g | W 384.0 g | SFA 23.6 g | Cukry 94.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 45.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.0g **(GLU, SO2)** Dynia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2208.2 kcal | B 47.5 g | T 55.6 g | W 397.6 g | SFA 8.2 g | Cukry 100.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 43.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310.9g **(GLU, SO2)** Dynia z pieca 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-22	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 1942.9 kcal | B 51.9 g | T 52.9 g | W 319.5 g | SFA 17.0 g | Cukry 69.1 g | Sól 5.1 g | Błonnik 21.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2232.5 kcal | B 109.0 g | T 65.1 g | W 314.9 g | SFA 27.8 g | Cukry 70.1 g | Sól 7.2 g | Błonnik 27.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; łopatka wieprzowa 60.00g; 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)** Udzik pieczony (130g) 150.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2115.4 kcal | B 67.7 g | T 57.2 g | W 347.7 g | SFA 21.7 g | Cukry 51.1 g | Sól 4.6 g | Błonnik 43.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g 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)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2021.4 kcal | B 52.2 g | T 42.2 g | W 374.9 g | SFA 7.1 g | Cukry 60.0 g | Sól 4.3 g | Błonnik 47.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2187.4 kcal | B 60.6 g | T 64.5 g | W 349.9 g | SFA 22.3 g | Cukry 69.2 g | Sól 6.4 g | Błonnik 24.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g	Pasta z tuńczyka i twarogu 80.1g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2381.0 kcal | B 110.8 g | T 66.5 g | W 351.6 g | SFA 28.6 g | Cukry 76.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Pasta z tuńczyka i twarogu 120.0g **(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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2020.6 kcal | B 62.9 g | T 52.9 g | W 344.5 g | SFA 20.0 g | Cukry 49.0 g | Sól 6.9 g | Błonnik 49.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; 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)** Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g **(GLU, SO2)** Marchew z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 1930.6 kcal | B 46.8 g | T 42.5 g | W 362.5 g | SFA 7.0 g | Cukry 63.2 g | Sól 5.7 g | Błonnik 47.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g **(GLU, SO2)** Marchew z pieca 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-24	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2098.2 kcal | B 45.2 g | T 59.3 g | W 351.2 g | SFA 18.3 g | Cukry 107.5 g | Sól 5.6 g | Błonnik 24.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony 80.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2485.0 kcal | B 102.7 g | T 63.8 g | W 388.2 g | SFA 25.5 g | Cukry 107.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 31.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2150.0 kcal | B 77.5 g | T 62.7 g | W 338.8 g | SFA 22.8 g | Cukry 73.1 g | Sól 5.3 g | Błonnik 39.0 g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)** Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** 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)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Tofu w sosie koperkowym 130.0g **(SOJ, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	Twarożek 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2110.0 kcal | B 49.8 g | T 63.8 g | W 355.2 g | SFA 8.2 g | Cukry 82.3 g | Sól 4.8 g | Błonnik 42.4 g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80.0g **(SEL)** Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Tofu w sosie koperkowym 130.0g **(SOJ, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Środa 2026-03-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2303.6 kcal | B 46.4 g | T 68.9 g | W 382.9 g | SFA 20.1 g | Cukry 120.9 g | Sól 6.0 g | Błonnik 25.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)** Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2564.2 kcal | B 103.3 g | T 75.8 g | W 382.5 g | SFA 33.3 g | Cukry 120.0 g | Sól 6.0 g | Błonnik 30.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Twarożek 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2459.4 kcal | B 72.7 g | T 71.9 g | W 397.6 g | SFA 25.3 g | Cukry 89.1 g | Sól 6.0 g | Błonnik 38.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 100.0g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g **(GLU)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2358.2 kcal | B 52.3 g | T 55.7 g | W 429.3 g | SFA 7.7 g | Cukry 105.8 g | Sól 5.5 g | Błonnik 43.2 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Hummus buraczany 80.0g **(SEZ)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 100.0g	Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g **(GLU)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Czwartek 2026-03-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2230.2 kcal | B 48.1 g | T 56.7 g | W 389.3 g | SFA 20.5 g | Cukry 81.3 g | Sól 5.8 g | Błonnik 23.4 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2342.5 kcal | B 100.5 g | T 62.0 g | W 358.2 g | SFA 26.3 g | Cukry 67.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 29.7 g	Gruszka pieczona 150.0g Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2302.5 kcal | B 82.7 g | T 62.8 g | W 370.9 g | SFA 23.2 g | Cukry 66.9 g | Sól 4.8 g | Błonnik 38.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2181.0 kcal | B 48.7 g | T 60.0 g | W 384.2 g | SFA 7.8 g | Cukry 76.6 g | Sól 4.9 g | Błonnik 40.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Mus jabłkowo dyniowy 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	gruszka 150.00g;

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Piątek 2026-03-27	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2041.4 kcal | B 52.7 g | T 55.4 g | W 338.9 g | SFA 18.2 g | Cukry 79.3 g | Sól 6.6 g | Błonnik 21.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2440.5 kcal | B 103.9 g | T 63.9 g | W 379.0 g | SFA 24.8 g | Cukry 101.7 g | Sól 8.8 g | Błonnik 35.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 150.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** banan 120.00g;	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)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2284.8 kcal | B 75.1 g | T 61.5 g | W 373.9 g | SFA 27.0 g | Cukry 69.5 g | Sól 7.2 g | Błonnik 43.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP WEGAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2162.7 kcal | B 49.3 g | T 42.8 g | W 413.9 g | SFA 7.1 g | Cukry 92.6 g | Sól 5.6 g | Błonnik 50.4 g	Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 408.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Sobota 2026-03-28	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2263.7 kcal | B 58.5 g | T 66.8 g | W 365.2 g | SFA 23.2 g | Cukry 84.5 g | Sól 6.5 g | Błonnik 20.3 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 50.0g **(MLE)** Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g **(GLU, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g	Sałatka jarzynowa z białkiem jaja b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2526.0 kcal | B 109.2 g | T 72.5 g | W 375.6 g | SFA 30.5 g | Cukry 90.0 g | Sól 6.8 g | Błonnik 29.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa b/groszku 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2246.5 kcal | B 80.7 g | T 59.4 g | W 366.3 g | SFA 22.7 g | Cukry 98.2 g | Sól 4.6 g | Błonnik 46.5 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kawa zbożowa na mleku b/c 300.0g **(GLU, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)** Brokuły z pary 150.0g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; 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 22-31.03.2026 Razem E: 2255.9 kcal | B 54.0 g | T 56.8 g | W 403.2 g | SFA 7.9 g | Cukry 114.3 g | Sól 4.6 g | Błonnik 47.3 g	Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)** Brokuły z pary 150.0g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	banan 120.00g;

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2073.3 kcal | B 47.6 g | T 53.7 g | W 354.0 g | SFA 16.8 g | Cukry 67.3 g | Sól 5.4 g | Błonnik 20.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g) 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2530.7 kcal | B 120.6 g | T 67.7 g | W 372.0 g | SFA 28.6 g | Cukry 78.5 g | Sól 5.8 g | Błonnik 26.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Kalafior z pary 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g 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)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22-31.03.2026 Razem E: 2192.7 kcal | B 66.3 g | T 58.1 g | W 371.4 g | SFA 21.7 g | Cukry 50.5 g | Sól 4.5 g | Błonnik 37.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g **(SEL)** Kalafior z pary 150.0g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; 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 22-31.03.2026 Razem E: 2078.6 kcal | B 51.5 g | T 45.1 g | W 388.0 g | SFA 7.3 g | Cukry 54.2 g | Sól 4.3 g | Błonnik 39.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą 310.1g **(SEL)** Kalafior z pary 150.0g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 90.00g; chleb żytni razowy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-30	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2251.5 kcal | B 58.1 g | T 68.8 g | W 356.2 g | SFA 23.7 g | Cukry 82.8 g | Sól 7.7 g | Błonnik 18.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 140.0g **(GLU, SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2550.4 kcal | B 117.3 g | T 71.4 g | W 375.2 g | SFA 30.4 g | Cukry 90.3 g | Sól 13.1 g | Błonnik 31.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 100.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese (120g) 200.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 180.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S4 ALERGICZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2324.2 kcal | B 66.3 g | T 72.2 g | W 362.1 g | SFA 13.0 g | Cukry 83.8 g | Sól 5.9 g | Błonnik 22.8 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese b/g 160.0g **(SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2388.0 kcal | B 99.7 g | T 67.7 g | W 363.8 g | SFA 25.0 g | Cukry 74.4 g | Sól 1.4 g | Błonnik 31.6 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400.0g **(SEL)** Sos bolognese b/soli 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron b/soli 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 180.0g	Gruszka pieczona 150.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100.0g **(SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb niskosodowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-31	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2052.0 kcal | B 55.6 g | T 53.8 g | W 341.5 g | SFA 17.9 g | Cukry 103.2 g | Sól 6.2 g | Błonnik 20.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g Udzik pieczony 80g 130.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2417.0 kcal | B 106.1 g | T 66.6 g | W 362.5 g | SFA 27.8 g | Cukry 106.0 g | Sól 8.6 g | Błonnik 32.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 90.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA S4 ALERGICZNA 22-31.03.2026 Razem E: 2060.8 kcal | B 74.5 g | T 50.6 g | W 332.6 g | SFA 9.7 g | Cukry 101.9 g | Sól 4.1 g | Błonnik 22.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 22-31.03.2026 Razem E: 2174.1 kcal | B 112.4 g | T 52.6 g | W 325.3 g | SFA 22.4 g | Cukry 81.1 g | Sól 1.3 g | Błonnik 28.1 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana 200.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb niskosodowy 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka niskosodowa 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-22	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-31.03.2026 Razem E: 1393.5 kcal | B 62.5 g | T 48.2 g | W 186.0 g | SFA 19.6 g | Cukry 64.4 g | Sól 2.6 g | Błonnik 16.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	pomarańcza 1/2 szt 80.00g;	Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.1g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa marchewkowa b/m 200.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 22-31.03.2026 Razem E: 1364.2 kcal | B 60.6 g | T 48.0 g | W 181.5 g | SFA 19.0 g | Cukry 62.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	pomarańcza 1/2 szt 80.00g;	Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.1g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 300.2g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 22-31.03.2026 Razem E: 1810.6 kcal | B 76.7 g | T 67.1 g | W 235.8 g | SFA 28.1 g | Cukry 74.4 g | Sól 3.9 g | Błonnik 21.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	pomarańcza 1/2 szt 80.00g;	Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 22-31.03.2026 Razem E: 2349.7 kcal | B 93.9 g | T 79.2 g | W 330.5 g | SFA 31.7 g | Cukry 78.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 31.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	pomarańcza 1/2 szt 80.00g;	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 200.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 90.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-23	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-31.03.2026 Razem E: 1395.1 kcal | B 59.5 g | T 46.8 g | W 193.9 g | SFA 18.7 g | Cukry 53.7 g | Sól 3.9 g | Błonnik 20.9 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Pasta z makreli i twarogu 30.0g **(RYB, 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)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 22-31.03.2026 Razem E: 1448.4 kcal | B 60.8 g | T 48.3 g | W 203.7 g | SFA 18.5 g | Cukry 52.2 g | Sól 4.5 g | Błonnik 23.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g **(MLE)**	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)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 22-31.03.2026 Razem E: 1891.5 kcal | B 76.9 g | T 66.2 g | W 260.8 g | SFA 27.0 g | Cukry 65.5 g | Sól 6.2 g | Błonnik 29.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g **(MLE)**	Pasta z makreli i twarogu 40.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 22-31.03.2026 Razem E: 2414.4 kcal | B 100.9 g | T 73.0 g | W 356.2 g | SFA 28.9 g | Cukry 67.8 g | Sól 9.0 g | Błonnik 36.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g **(MLE)**	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)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-24	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-31.03.2026 Razem E: 1424.1 kcal | B 61.7 g | T 40.1 g | W 213.8 g | SFA 16.3 g | Cukry 68.9 g | Sól 3.7 g | Błonnik 20.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Słupki marchewki 80.0g 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)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g Gołąbki bez zawijania 90.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 50.0g **(SEL)**	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 22-31.03.2026 Razem E: 1402.8 kcal | B 61.2 g | T 39.5 g | W 210.7 g | SFA 15.6 g | Cukry 64.9 g | Sól 3.7 g | Błonnik 21.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Słupki marchewki 50.0g 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)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g Gołąbki bez zawijania 90.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 50.0g **(SEL)**	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 22-31.03.2026 Razem E: 1847.0 kcal | B 77.2 g | T 55.9 g | W 271.8 g | SFA 23.5 g | Cukry 79.7 g | Sól 5.0 g | Błonnik 27.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 140.0g Buraczki na ciepło 130.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 60.0g **(SEL)**	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 22-31.03.2026 Razem E: 2276.3 kcal | B 90.3 g | T 57.8 g | W 365.1 g | SFA 23.4 g | Cukry 85.1 g | Sól 7.1 g | Błonnik 36.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 180.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 60.0g **(SEL)**	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Środa 2026-03-25	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-31.03.2026 Razem E: 1470.1 kcal | B 57.1 g | T 49.9 g | W 207.6 g | SFA 19.9 g | Cukry 85.2 g | Sól 3.1 g | Błonnik 16.6 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz ukraiński 200.0g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160.0g **(MLE, SEL)** Makaron 100.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g **(MLE)** Słupki ogórka 100.0g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 22-31.03.2026 Razem E: 1476.3 kcal | B 56.1 g | T 50.0 g | W 210.5 g | SFA 19.4 g | Cukry 88.9 g | Sól 3.2 g | Błonnik 18.1 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 300.1g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160.0g **(MLE, SEL)** Makaron 120.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g **(MLE)** Słupki ogórka 100.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 22-31.03.2026 Razem E: 1909.1 kcal | B 69.7 g | T 67.4 g | W 268.1 g | SFA 27.8 g | Cukry 102.2 g | Sól 4.3 g | Błonnik 22.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; jaja gotowane 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180.0g **(MLE, SEL)** Makaron 140.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g **(MLE)** Słupki ogórka 100.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 22-31.03.2026 Razem E: 2445.1 kcal | B 91.2 g | T 75.4 g | W 366.1 g | SFA 30.1 g | Cukry 109.3 g | Sól 6.7 g | Błonnik 29.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g **(MLE)** Słupki ogórka 100.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Czwartek 2026-03-26	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-31.03.2026 Razem E: 1326.0 kcal | B 58.1 g | T 42.2 g | W 186.8 g | SFA 17.7 g | Cukry 49.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.8 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 200.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Słupki marchewki 40.0g 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)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 22-31.03.2026 Razem E: 1394.5 kcal | B 59.7 g | T 44.2 g | W 198.8 g | SFA 17.8 g | Cukry 47.7 g | Sól 3.0 g | Błonnik 19.9 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g **(MLE)**	Słupki marchewki 50.0g 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)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 22-31.03.2026 Razem E: 1838.6 kcal | B 75.5 g | T 61.5 g | W 257.5 g | SFA 26.3 g | Cukry 60.6 g | Sól 3.8 g | Błonnik 25.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g **(MLE)**	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 22-31.03.2026 Razem E: 2341.0 kcal | B 99.9 g | T 65.3 g | W 353.4 g | SFA 27.9 g | Cukry 63.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 32.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g **(MLE)**	Słupki marchewki 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)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Piątek 2026-03-27	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-31.03.2026 Razem E: 1374.2 kcal | B 57.7 g | T 42.5 g | W 198.1 g | SFA 17.5 g | Cukry 60.3 g | Sól 4.1 g | Błonnik 16.2 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik 200.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 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)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 22-31.03.2026 Razem E: 1356.8 kcal | B 56.0 g | T 42.6 g | W 196.1 g | SFA 17.0 g | Cukry 58.0 g | Sól 4.3 g | Błonnik 18.2 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 300.1g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 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)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 22-31.03.2026 Razem E: 1818.3 kcal | B 73.4 g | T 61.9 g | W 253.1 g | SFA 25.7 g | Cukry 70.3 g | Sól 6.0 g | Błonnik 23.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 40.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 22-31.03.2026 Razem E: 2332.7 kcal | B 97.2 g | T 69.5 g | W 345.2 g | SFA 29.5 g | Cukry 73.7 g | Sól 9.3 g | Błonnik 32.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Bukiet warzyw 69.9g	Koktajl truskawkowy 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)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Sobota 2026-03-28	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-31.03.2026 Razem E: 1582.3 kcal | B 64.8 g | T 56.0 g | W 214.4 g | SFA 23.1 g | Cukry 68.0 g | Sól 3.3 g | Błonnik 16.6 g	Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka 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; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 22-31.03.2026 Razem E: 1666.4 kcal | B 67.0 g | T 58.8 g | W 228.1 g | SFA 23.3 g | Cukry 66.2 g | Sól 3.7 g | Błonnik 18.3 g	Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 100.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 50.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 22-31.03.2026 Razem E: 2048.5 kcal | B 78.0 g | T 75.1 g | W 278.5 g | SFA 30.6 g | Cukry 80.2 g | Sól 4.5 g | Błonnik 22.0 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 40.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 130.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 22-31.03.2026 Razem E: 2505.5 kcal | B 97.2 g | T 78.8 g | W 368.9 g | SFA 31.6 g | Cukry 83.0 g | Sól 6.7 g | Błonnik 29.9 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Kakao na mleku z/c 150.0g **(MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g **(GLU, MLE, SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 130.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Surówka meksykańska 150.0g **(JAJ)**	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-29	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-31.03.2026 Razem E: 1427.1 kcal | B 55.1 g | T 49.1 g | W 198.7 g | SFA 17.2 g | Cukry 55.7 g | Sól 2.2 g | Błonnik 15.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa grysikowa 200.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka wiosenna 100.1g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kalarepa 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 22-31.03.2026 Razem E: 1432.0 kcal | B 53.9 g | T 49.2 g | W 201.4 g | SFA 16.7 g | Cukry 53.2 g | Sól 2.1 g | Błonnik 17.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 300.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka wiosenna 100.1g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 22-31.03.2026 Razem E: 1908.0 kcal | B 69.0 g | T 68.4 g | W 263.6 g | SFA 25.7 g | Cukry 65.9 g | Sól 3.0 g | Błonnik 21.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 149.9g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka wiosenna 130.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 22-31.03.2026 Razem E: 2461.1 kcal | B 88.1 g | T 79.7 g | W 360.6 g | SFA 29.4 g | Cukry 67.6 g | Sól 5.5 g | Błonnik 28.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Batonik Sonko. Rice Milk 16.00g; **(GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.1g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kalarepa 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-30	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-31.03.2026 Razem E: 1404.4 kcal | B 58.3 g | T 45.5 g | W 199.6 g | SFA 17.8 g | Cukry 66.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 16.0 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; mus jabłkowy 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa 200.0g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese 129.9g **(GLU, SEL)** Makaron 100.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 22-31.03.2026 Razem E: 1465.8 kcal | B 59.9 g | T 46.9 g | W 210.9 g | SFA 17.6 g | Cukry 66.8 g | Sól 7.4 g | Błonnik 17.9 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 30.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa 300.1g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese 129.9g **(GLU, SEL)** Makaron 120.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 22-31.03.2026 Razem E: 1939.2 kcal | B 76.7 g | T 64.9 g | W 274.5 g | SFA 26.1 g | Cukry 86.6 g | Sól 9.9 g | Błonnik 22.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 40.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.1g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese 150.0g **(GLU, SEL)** Makaron 140.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 22-31.03.2026 Razem E: 2293.6 kcal | B 94.1 g | T 67.5 g | W 342.6 g | SFA 27.0 g | Cukry 88.2 g | Sól 11.9 g | Błonnik 28.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomarańcza 1/2 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-31	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-31.03.2026 Razem E: 1399.3 kcal | B 67.4 g | T 44.9 g | W 190.1 g | SFA 19.2 g | Cukry 50.5 g | Sól 3.9 g | Błonnik 19.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 120.0g Ziemniaki gotowane 100.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 40.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 22-31.03.2026 Razem E: 1392.3 kcal | B 66.5 g | T 45.3 g | W 188.9 g | SFA 18.8 g | Cukry 48.0 g | Sól 4.0 g | Błonnik 20.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica Gazdy 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 120.0g Ziemniaki gotowane 120.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 22-31.03.2026 Razem E: 1856.7 kcal | B 83.9 g | T 63.1 g | W 249.6 g | SFA 27.2 g | Cukry 59.6 g | Sól 5.5 g | Błonnik 25.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 140.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 130.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 22-31.03.2026 Razem E: 2170.1 kcal | B 93.4 g | T 64.3 g | W 319.4 g | SFA 27.5 g | Cukry 62.0 g | Sól 7.0 g | Błonnik 33.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa z bułką tartą 200.0g **(GLU, MLE)**	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-22	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2225.8 kcal | B 94.7 g | T 60.3 g | W 343.9 g | SFA 24.0 g | Cukry 81.7 g | Sól 5.7 g | Błonnik 35.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g 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)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2390.2 kcal | B 98.2 g | T 65.2 g | W 371.3 g | SFA 26.9 g | Cukry 82.3 g | Sól 6.3 g | Błonnik 36.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g 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)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2531.2 kcal | B 101.8 g | T 71.2 g | W 390.1 g | SFA 29.9 g | Cukry 83.2 g | Sól 6.7 g | Błonnik 38.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g 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)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Ziemniaki gotowane 200.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 22-31.03.2026 Razem E: 2531.2 kcal | B 101.8 g | T 71.2 g | W 390.1 g | SFA 29.9 g | Cukry 83.2 g | Sól 6.7 g | Błonnik 38.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g 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)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Ziemniaki gotowane 200.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-23	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2268.2 kcal | B 101.9 g | T 69.9 g | W 325.1 g | SFA 28.6 g | Cukry 58.1 g | Sól 9.9 g | Błonnik 36.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; polędwica Gazdy 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Marchew z pieca 100.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2468.5 kcal | B 108.2 g | T 72.2 g | W 365.1 g | SFA 29.3 g | Cukry 63.6 g | Sól 10.3 g | Błonnik 39.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 100.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.1g **(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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2568.4 kcal | B 111.1 g | T 77.2 g | W 376.2 g | SFA 32.3 g | Cukry 63.8 g | Sól 10.8 g | Błonnik 39.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 100.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g **(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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 22-31.03.2026 Razem E: 2568.4 kcal | B 111.1 g | T 77.2 g | W 376.2 g | SFA 32.3 g | Cukry 63.8 g | Sól 10.8 g | Błonnik 39.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 100.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g **(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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-24	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2278.8 kcal | B 91.1 g | T 62.5 g | W 354.0 g | SFA 23.6 g | Cukry 85.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 160.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g **(JAJ, GOR)** Buraczki na ciepło 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2421.2 kcal | B 95.0 g | T 63.3 g | W 384.9 g | SFA 23.8 g | Cukry 86.6 g | Sól 7.4 g | Błonnik 37.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g **(JAJ, GOR)** Buraczki na ciepło 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2535.9 kcal | B 97.1 g | T 69.8 g | W 397.9 g | SFA 26.7 g | Cukry 87.5 g | Sól 7.6 g | Błonnik 39.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g **(JAJ, GOR)** Buraczki na ciepło 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 22-31.03.2026 Razem E: 2535.9 kcal | B 97.1 g | T 69.8 g | W 397.9 g | SFA 26.7 g | Cukry 87.5 g | Sól 7.6 g | Błonnik 39.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g **(JAJ, GOR)** Buraczki na ciepło 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Środa 2026-03-25	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2422.3 kcal | B 92.7 g | T 78.3 g | W 354.7 g | SFA 31.8 g | Cukry 98.8 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Twarożek 30.0g **(MLE)** rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180.0g **(MLE, SEL)** Makaron 160.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2598.6 kcal | B 98.4 g | T 80.3 g | W 389.4 g | SFA 32.5 g | Cukry 99.9 g | Sól 7.4 g | Błonnik 37.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Twarożek 30.0g **(MLE)** rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** Słupki marchewki 100.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2672.5 kcal | B 102.9 g | T 81.5 g | W 401.3 g | SFA 33.0 g | Cukry 100.8 g | Sól 7.6 g | Błonnik 37.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Twarożek 50.0g **(MLE)** rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 22-31.03.2026 Razem E: 2672.5 kcal | B 102.9 g | T 81.5 g | W 401.3 g | SFA 33.0 g | Cukry 100.8 g | Sól 7.6 g | Błonnik 37.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Twarożek 50.0g **(MLE)** rzodkiewka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Czwartek 2026-03-26	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2230.0 kcal | B 94.9 g | T 64.9 g | W 331.7 g | SFA 26.4 g | Cukry 59.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 180.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g **(MLE)**	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2431.1 kcal | B 104.4 g | T 67.7 g | W 367.2 g | SFA 27.3 g | Cukry 60.9 g | Sól 6.5 g | Błonnik 34.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g **(MLE)**	Słupki marchewki 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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2556.1 kcal | B 106.8 g | T 75.2 g | W 380.2 g | SFA 30.3 g | Cukry 61.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 36.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g **(MLE)**	Słupki marchewki 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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 22-31.03.2026 Razem E: 2556.1 kcal | B 106.8 g | T 75.2 g | W 380.2 g | SFA 30.3 g | Cukry 61.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 36.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g **(MLE)**	Słupki marchewki 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)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Piątek 2026-03-27	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2256.5 kcal | B 90.0 g | T 61.4 g | W 351.9 g | SFA 23.2 g | Cukry 80.5 g | Sól 9.3 g | Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Pasta jajeczna 30.0g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 160.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Pasta z szynki 80.0g **(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)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 1602.8 kcal | B 61.2 g | T 40.6 g | W 263.1 g | SFA 7.6 g | Cukry 46.1 g | Sól 5.1 g | Błonnik 34.3 g			Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Ryba z pieca (dorsz) 100.0g **(RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Cukinia z pieca 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2541.9 kcal | B 98.5 g | T 69.9 g | W 397.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 81.6 g | Sól 10.4 g | Błonnik 38.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Pasta jajeczna 50.0g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 22-31.03.2026 Razem E: 2541.9 kcal | B 98.5 g | T 69.9 g | W 397.2 g | SFA 26.8 g | Cukry 81.6 g | Sól 10.4 g | Błonnik 38.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Pasta jajeczna 50.0g **(JAJ, MLE, GOR)** biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Sobota 2026-03-28	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2309.1 kcal | B 91.9 g | T 68.6 g | W 347.8 g | SFA 29.2 g | Cukry 82.2 g | Sól 6.1 g | Błonnik 30.0 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 140.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; biała rzodkiew 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2496.3 kcal | B 100.2 g | T 71.4 g | W 381.2 g | SFA 30.1 g | Cukry 82.8 g | Sól 6.7 g | Błonnik 32.3 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2600.6 kcal | B 100.9 g | T 73.8 g | W 402.1 g | SFA 31.3 g | Cukry 95.5 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.4 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 22-31.03.2026 Razem E: 2600.6 kcal | B 100.9 g | T 73.8 g | W 402.1 g | SFA 31.3 g | Cukry 95.5 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.4 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g **(MLE)** Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g **(SEL)** Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g **(GLU, JAJ, SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Niedziela 2026-03-29	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2239.0 kcal | B 86.0 g | T 63.0 g | W 343.9 g | SFA 24.1 g | Cukry 55.2 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; hummus 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Dynia z pieca 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2394.2 kcal | B 90.0 g | T 63.9 g | W 377.5 g | SFA 24.3 g | Cukry 55.8 g | Sól 8.1 g | Błonnik 31.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; hummus 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Dynia z pieca 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2513.6 kcal | B 93.7 g | T 66.4 g | W 398.4 g | SFA 24.7 g | Cukry 55.9 g | Sól 8.5 g | Błonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 22-31.03.2026 Razem E: 2513.6 kcal | B 93.7 g | T 66.4 g | W 398.4 g | SFA 24.7 g | Cukry 55.9 g | Sól 8.5 g | Błonnik 32.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	ogórek kiszony 100.00g; hummus 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g **(GLU, SEL)** Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Dynia z pieca 100.0g Kalafior z pary 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 80.00g;	Słupki marchewki 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Poniedziałek 2026-03-30	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2275.1 kcal | B 97.7 g | T 66.6 g | W 336.0 g | SFA 27.3 g | Cukry 63.2 g | Sól 7.8 g | Błonnik 31.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 160.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2474.9 kcal | B 103.6 g | T 68.8 g | W 376.1 g | SFA 27.7 g | Cukry 64.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 33.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2541.0 kcal | B 106.3 g | T 70.3 g | W 387.1 g | SFA 28.1 g | Cukry 64.4 g | Sól 8.9 g | Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 22-31.03.2026 Razem E: 2541.0 kcal | B 106.3 g | T 70.3 g | W 387.1 g | SFA 28.1 g | Cukry 64.4 g | Sól 8.9 g | Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek z oliwkami 80.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Sos bolognese 160.0g **(GLU, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Brokuły z pary 100.0g Marchew z pieca 60.0g	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ogórek 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 22.03 – 31.03.2026

Wtorek 2026-03-31	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2294.5 kcal | B 101.2 g | T 64.5 g | W 341.3 g | SFA 26.8 g | Cukry 98.5 g | Sól 7.6 g | Błonnik 31.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 160.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2464.2 kcal | B 106.6 g | T 66.0 g | W 376.2 g | SFA 27.4 g | Cukry 102.4 g | Sól 8.2 g | Błonnik 34.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-31.03.2026 Razem E: 2551.3 kcal | B 111.6 g | T 67.6 g | W 390.1 g | SFA 28.0 g | Cukry 104.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 22-31.03.2026 Razem E: 2551.3 kcal | B 111.6 g | T 67.6 g | W 390.1 g | SFA 28.0 g | Cukry 104.2 g | Sól 8.5 g | Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Twarożek z koperkiem 50.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Dynia z pieca 60.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80.0g **(GLU, RYB, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**