

DIETA

Poniedziałek 2025-05-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2387.0 kcal B 100.8 g T 65.3 g W 368.4 g SFA 25.7 g Cukry 76.5 g Sól 5.8 g Błonnik 40.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g 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; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.05.2025 Razem E: 2394.5 kcal B 98.6 g T 63.4 g W 374.4 g SFA 25.4 g Cukry 72.3 g Sól 5.8 g Błonnik 37.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g 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; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.05.2025 Razem E: 2323.3 kcal B 98.8 g T 59.4 g W 361.8 g SFA 23.7 g Cukry 82.9 g Sól 5.6 g Błonnik 27.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 100.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; mus jabłkowy 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 19-25.05.2025 Razem E: 2164.5 kcal B 100.0 g T 49.1 g W 348.0 g SFA 19.8 g Cukry 71.1 g Sól 5.8 g Błonnik 34.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Cukinia z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 129.0g	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-20

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2283.5 kcal B 100.9 g T 63.7 g W 342.2 g SFA 25.2 g Cukry 55.4 g Sól 7.7 g Błonnik 30.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) 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 kalafiorowa z kaszą bulgur 400.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.05.2025 Razem E: 2258.2 kcal B 101.3 g T 58.8 g W 346.6 g SFA 23.8 g Cukry 58.0 g Sól 7.1 g Błonnik 32.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Marchew z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.05.2025 Razem E: 2313.1 kcal B 104.8 g T 61.5 g W 345.6 g SFA 25.6 g Cukry 58.9 g Sól 6.7 g Błonnik 22.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Marchew z pieca 100.0g bułki wrocławskie 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.05.2025 Razem E: 2172.7 kcal B 102.4 g T 50.2 g W 339.8 g SFA 21.3 g Cukry 55.4 g Sól 6.9 g Błonnik 26.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Marchew z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Udzik pieczony 80g 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-05-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2175.2 kcal B 90.0 g T 69.5 g W 317.5 g SFA 27.7 g Cukry 57.3 g Sól 6.2 g Błonnik 43.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.05.2025 Razem E: 2295.3 kcal B 92.5 g T 69.6 g W 338.5 g SFA 27.4 g Cukry 66.8 g Sól 5.5 g Błonnik 31.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.05.2025 Razem E: 2176.2 kcal B 85.2 g T 65.3 g W 324.4 g SFA 26.7 g Cukry 69.7 g Sól 5.1 g Błonnik 26.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 180.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z twarogu chudego i białka jaja 100.0g (JAJ, MLE) Dynia z pieca 100.0g bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.05.2025 Razem E: 2192.9 kcal B 88.9 g T 57.1 g W 340.9 g SFA 22.1 g Cukry 68.0 g Sól 4.7 g Błonnik 26.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 540.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 180.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z twarogu chudego i białka jaja 100.0g (JAJ, MLE) Dynia z pieca 79.4g bułki wrocławskie 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-22

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2331.8 kcal B 87.8 g T 65.7 g W 363.8 g SFA 26.5 g Cukry 75.2 g Sól 7.5 g Błonnik 33.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.05.2025 Razem E: 2348.9 kcal B 87.9 g T 65.1 g W 368.7 g SFA 26.3 g Cukry 81.5 g Sól 7.5 g Błonnik 30.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.05.2025 Razem E: 2356.0 kcal B 76.6 g T 63.0 g W 385.5 g SFA 24.0 g Cukry 90.0 g Sól 6.9 g Błonnik 28.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; łopatka wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.05.2025 Razem E: 2279.4 kcal B 79.6 g T 55.3 g W 383.8 g SFA 20.3 g Cukry 82.0 g Sól 7.3 g Błonnik 35.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Sos warzywny b/m 80.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem bez skóry 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 60.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-23

DIETA I PODSTAWOWA
19-25.05.2025

Razem E: 2446.8 kcal | B 95.9 g | T 78.6 g | W 356.2 g | SFA 32.2 g | Cukry 80.4 g | Sól 7.2 g | Błonnik 31.4 g

DIETA II LEKKOSTRAWNA
19-25.05.2025

Razem E: 2188.8 kcal | B 86.5 g | T 57.9 g | W 347.6 g | SFA 24.3 g | Cukry 78.3 g | Sól 7.3 g | Błonnik 32.1 g

DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ.
WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.05.2025

Razem E: 2254.4 kcal | B 86.4 g | T 60.5 g | W 357.0 g | SFA 25.5 g | Cukry 82.0 g | Sól 7.1 g | Błonnik 29.0 g

DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR.
TŁUSZCZU 19-25.05.2025

Razem E: 2128.8 kcal | B 86.4 g | T 51.2 g | W 347.8 g | SFA 21.6 g | Cukry 78.4 g | Sól 7.3 g | Błonnik 32.2 g

I śniadanie

Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty
50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, MLE)

Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; poledwica Gazdy
40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, MLE, GOR)

Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry
100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g;
masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)

Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor
bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g;
(GLU, MLE, GOR)

obiad

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g
(GLU, MLE, SEL)
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g
(GLU, JAJ, RYB)
Surówka coleslaw 200.1g **(JAJ, GOR)**
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g
(SEL)
Burger rybny (dorsz) 100.0g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g
(GLU, SEL)
Burger rybny (dorsz) 100.0g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g
(SEL)
Burger rybny (dorsz) 100.0g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
 Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata
 masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
 Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata
 masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
 Sałatka jarzynowa z białkiem jaja 99.8g
(JAJ, MLE, SEL)
 bułki wrocławskie 150.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
 Salatka jarzynowa z białkiem jaja 80.0g
(JAJ, MLE, SEL)
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata
 masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g;
(GLU, MLE)

posiłek nocny

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

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

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

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

DIETA

Sobota 2025-05-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2380.8 kcal B 98.0 g T 65.2 g W 365.3 g SFA 25.4 g Cukry 69.3 g Sól 5.8 g Błonnik 31.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 200.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.05.2025 Razem E: 2406.9 kcal B 99.3 g T 57.2 g W 388.6 g SFA 24.5 g Cukry 111.5 g Sól 5.6 g Błonnik 32.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.05.2025 Razem E: 2518.3 kcal B 92.3 g T 64.2 g W 403.8 g SFA 26.7 g Cukry 116.4 g Sól 5.4 g Błonnik 25.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) bułki wrocławskie 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany jarski 400.0g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 198.5g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g bułki wrocławskie 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.05.2025 Razem E: 2409.2 kcal B 94.4 g T 54.6 g W 399.2 g SFA 22.7 g Cukry 113.9 g Sól 5.6 g Błonnik 31.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem Inianym 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Pulpet wieprzowy w sosie warzywnym 160.0g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 198.5g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-05-25

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2379.6 kcal B 93.2 g T 80.8 g W 339.3 g SFA 33.3 g Cukry 56.1 g Sól 5.1 g Błonnik 38.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 100.0g (MLE) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 19-25.05.2025 Razem E: 2204.4 kcal B 89.5 g T 57.9 g W 343.6 g SFA 24.2 g Cukry 55.6 g Sól 4.8 g Błonnik 26.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 100.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 19-25.05.2025 Razem E: 2226.4 kcal B 80.3 g T 59.4 g W 355.1 g SFA 25.4 g Cukry 63.2 g Sól 5.9 g Błonnik 23.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym - mielony 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 148.8g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; łopatką wieprzowa mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 19-25.05.2025 Razem E: 2220.4 kcal B 84.0 g T 57.2 g W 353.6 g SFA 23.7 g Cukry 61.6 g Sól 5.9 g Błonnik 23.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 79.4g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 148.8g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatką wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-19

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.05.2025 Razem E: 2302.7 kcal B 106.3 g T 67.1 g W 344.2 g SFA 26.0 g Cukry 62.0 g Sól 6.7 g Błonnik 53.0 g	Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	ogórek 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bارتnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR) Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-25.05.2025 Razem E: 2257.8 kcal B 99.1 g T 109.9 g W 231.2 g SFA 46.7 g Cukry 82.6 g Sól 4.1 g Błonnik 24.7 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.05.2025 Razem E: 2413.4 kcal B 107.0 g T 60.8 g W 375.2 g SFA 25.2 g Cukry 92.4 g Sól 6.5 g Błonnik 32.1 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bارتnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bارتnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Dynia z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 19-25.05.2025 Razem E: 2246.7 kcal B 106.2 g T 60.2 g W 335.3 g SFA 25.3 g Cukry 55.8 g Sól 6.5 g Błonnik 30.9 g	Cukinia z pieca 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bارتnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bارتnika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g (SEL) Dynia z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-20

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
19-25.05.2025

Razem E: 2252.2 kcal | B
108.1 g | T 67.2 g | W 328.6 g
| SFA 24.6 g | Cukry 48.6 g |
Sól 9.0 g | Błonnik 58.5 g

DIETA S5 PŁYNNA
19-25.05.2025

Razem E: 2263.9 kcal | B
103.8 g | T 111.2 g | W 223.3
g | SFA 47.0 g | Cukry 76.7 g |
Sól 4.0 g | Błonnik 23.1 g

DIETA IV-V V-VI
TRANSPLANTOLOGIA
19-25.05.2025

Razem E: 2413.6 kcal | B
102.7 g | T 61.4 g | W 378.4 g
| SFA 21.3 g | Cukry 75.8 g |
Sól 7.5 g | Błonnik 33.6 g

DIETA IV-V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA
19-25.05.2025

Razem E: 2455.6 kcal | B
106.1 g | T 63.3 g | W 381.0 g
| SFA 22.8 g | Cukry 77.4 g |
Sól 8.1 g | Błonnik 33.7 g

POSIŁEK 1

Pasta z szynki 80.0g
(SOJ, MLE, SEL)
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; kefir, 1,5%
tłuszczu 150.00g; chleb żytni
razowy 100.00g; biała rzodkiew
80.00g; sałata masłowa 20.00g;
masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**

Pasta z szynki 80.0g
(SOJ, MLE, SEL)

Marchew 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)

Pasta z szynki 80.0g
(SOJ, MLE, SEL)
Marchew z pieca 80.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytny 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

POSIŁEK 2

papryka czerwona, słodka
100.00g; chleb żytni razowy
50.00g; polędwica Gazdy 30.00g;
(GLU, GOR)

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

mus jabłkowy 100.00g; chleb
mieszany pszenno-żytni 50.00g;
połędwica Gazdy 30.00g;
(GLU, GOR)

mus jabłkowy 100.00g; chleb
mieszany pszenno-żytni 50.00g;
połędwica Gazdy 30.00g;
(GLU, GOR)

POSIŁEK 3

Kompot wielowocowy b/c 300.0g
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur
b/m 400.0g (**GLU, SEL**)
Udzik pieczony 80g 130.0g
Ryż brązowy z olejem
rzepakowym 180.0g
Fasolka szparagowa parowana
130.0g
Surówka z białej kapusty i papryki
60.0g (**JAJ, GOR**)

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa kalafiorowa z kaszą b/m
płynna S5 500.0g
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

Kompot wielowowocowy b/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą
kukurydzianą b/m jarska 400.0g
(SEL)
Udzik pieczony 80g 130.0g
Ryz z olejem rzepakowym 180.0g
Fasolka szparagowa parowana
150.0g

Kompot wielowocowy b/c 300.0g
Zupa jarzynowa z kaszą
kukurydzianą b/m jarska 400.0g
(SEL)
Udzik pieczony 80g 130.0g
Ryz z olejem rzepakowym 180.0g
Fasolka szparagowa parowana
150.0g

POSIŁEK 4

Pasta z soczewicy 40.0g
Słupki surowej marchewki 100.0g
pieczywo chrupkie razowe
20.00g; **(GLU)**

Zupa kalafiorowa z kaszą b/m
płynna S5 500.0g
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

Gruszka pieczona 130.0g
pasztet sojowy z pomidorami
(Sante) 40.00g; chleb chrupki
20.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**

Gruszka pieczona 130.0g
pasztet sojowy z pomidorami
(Sante) 40.00g; chleb chrupki
20.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**

POSIŁEK 5

Pasta z makreli i twarogu 100.0g
(RYB, MLE)

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; chleb żytni
razowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Zupa kalafiorowa z kaszą b/m
płynna S5 500.0g
(GLU, JAJ, MLE, SEL)

Cukinia z pieca 100.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g (**RYB, MLE**)
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszaný pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (**GLU, MLE**)

POSIŁEK 6

jogurt naturalny, 2% tłuszczu
150.00g; pieczywo chrupkie
razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**

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

jogurt naturalny, 2% tłuszczu
150.00g; chleb chrupki 20.00g;
(GLU, MLE)

jogurt naturalny, 2% tłuszczu
150.00g; chleb chrupki 20.00g;
(GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-05-21

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.05.2025 Razem E: 2206.5 kcal B 97.6 g T 67.8 g W 324.5 g SFA 25.6 g Cukry 69.6 g Sól 6.2 g Błonnik 51.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Pasta z soczewicy 50.0g pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 130.0g (JAJ) ziemniaki 180.00g; jabłko 150.00g;	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-25.05.2025 Razem E: 2240.7 kcal B 98.8 g T 108.3 g W 227.3 g SFA 46.1 g Cukry 77.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.9 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.05.2025 Razem E: 2124.3 kcal B 89.1 g T 52.3 g W 335.4 g SFA 22.5 g Cukry 90.5 g Sól 6.0 g Błonnik 29.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; poledwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Dynia z pieca 100.0g Pasta z twarogu chudego i białka jaja 80.0g (JAJ, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 19-25.05.2025 Razem E: 1953.6 kcal B 88.2 g T 51.8 g W 294.5 g SFA 22.6 g Cukry 53.8 g Sól 5.9 g Błonnik 27.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; poledwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy 150.0g (MLE)	Dynia z pieca 80.0g Pasta z twarogu chudego i białka jaja 80.0g (JAJ, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

MIEJSCE NA TWOJE LOGO						
Czwartek 2025-05-22	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.05.2025 Razem E: 2291.2 kcal B 96.7 g T 68.7 g W 350.8 g SFA 26.8 g Cukry 68.2 g Sól 8.4 g Błonnik 58.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jabłko 150.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; łoPATKA wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	biała rzodkiew 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Słupki marchewki 50.0g Słupki ogórka 25.0g papryka czerwona, słodka 25.00g;	Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; szynka bartenika 40.00g; 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 19-25.05.2025 Razem E: 2282.0 kcal B 104.2 g T 114.3 g W 219.7 g SFA 47.4 g Cukry 86.0 g Sól 2.7 g Błonnik 21.0 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa barszcz czerwony b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.05.2025 Razem E: 2357.2 kcal B 81.5 g T 55.1 g W 401.7 g SFA 22.0 g Cukry 89.9 g Sól 7.6 g Błonnik 36.6 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; łoPATKA wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 60.0g Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Marchew z pieca 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartenika 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 19-25.05.2025 Razem E: 2279.7 kcal B 82.1 g T 54.0 g W 382.5 g SFA 22.0 g Cukry 74.6 g Sól 7.4 g Błonnik 32.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; łoPATKA wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidor bez skóry 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g (SEL) Makaron 180.0g (GLU) Szpinak z pieca 60.0g Pulpet jarski 120.0g (GLU, JAJ) Marchew z pieca 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) wafle ryżowe naturalne 20.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-23

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.05.2025 Razem E: 2111.0 kcal B 91.8 g T 63.7 g W 314.7 g SFA 24.0 g Cukry 65.9 g Sól 9.1 g Błonnik 47.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU, JAJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/m 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 200.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; gruszka 150.00g;	Koktajl truskawkowy b/c 200.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-25.05.2025 Razem E: 2260.9 kcal B 99.0 g T 108.2 g W 232.2 g SFA 46.1 g Cukry 82.4 g Sól 2.7 g Błonnik 17.2 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki ryżowe na mleku 500.0g (MLE)	Płynna- płatki ryżowe na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa pomidorowa b/m płynna S5 500.0g (GLU, JAJ, MLE, SEL)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.05.2025 Razem E: 2197.1 kcal B 92.7 g T 48.0 g W 361.2 g SFA 21.1 g Cukry 98.3 g Sól 8.1 g Błonnik 30.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Cukinia z pieca 200.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy b/c 200.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 19-25.05.2025 Razem E: 2120.7 kcal B 93.3 g T 48.4 g W 343.6 g SFA 21.3 g Cukry 77.1 g Sól 8.2 g Błonnik 34.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, GOR)	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; (GLU, SOJ, SEL)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 199.9g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy b/c 200.0g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)

DIETA

Sobota 2025-05-24

	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 19-25.05.2025 Razem E: 2321.8 kcal B 98.6 g T 69.3 g W 352.4 g SFA 24.4 g Cukry 51.6 g Sól 6.8 g Błonnik 55.5 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 150.0g (JAJ) Brokuły z pary 60.0g	Stupki surowej marchewki 100.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA S5 PŁYNNA 19-25.05.2025 Razem E: 2336.9 kcal B 102.1 g T 109.3 g W 241.5 g SFA 46.4 g Cukry 79.7 g Sól 2.7 g Błonnik 17.7 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Zupa krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik kukurydziany b/m płynna S5 500.0g (JAJ, MLE, SEL)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (MLE)
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 19-25.05.2025 Razem E: 2541.1 kcal B 98.5 g T 56.3 g W 425.9 g SFA 23.5 g Cukry 114.5 g Sól 6.4 g Błonnik 33.6 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartenika 20.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 200.0g	mus jabłkowy 100.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA IV-V CUKRZYCOWO-OSZCZĘDZAJĄCA 19-25.05.2025 Razem E: 2495.4 kcal B 103.2 g T 57.3 g W 409.1 g SFA 23.8 g Cukry 91.0 g Sól 6.8 g Błonnik 36.2 g	Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	pomidor bez skóry 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartenika 30.00g; (GLU, SOJ)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.1g Dynia z pieca 60.0g	mus jabłkowy 100.00g; chleb chrupki 20.00g; (GLU)	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-05-25

DIETA V Z OGR. WĘGL.
ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH
19-25.05.2025

Razem E: 2158.2 kcal | B 87.6 g | T 64.8 g | W 334.0 g | SFA 24.1 g | Cukry 50.3 g | Sól 6.4 g | Błonnik 57.7 g

DIETA S5 PŁYNNA
19-25.05.2025

Razem E: 2250.5 kcal | B 99.8 g | T 110.4 g | W 223.4 g | SFA 46.8 g | Cukry 76.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.8 g

DIETA IV-V V-VI
TRANSPLANTOLOGIA
19-25.05.2025

Razem E: 2378.1 kcal | B 86.8 g | T 66.4 g | W 374.9 g | SFA 22.9 g | Cukry 75.5 g | Sól 7.7 g | Błonnik 35.3 g

DIETA IV-V
CUKRZYCOWO-
OSZCZĘDZAJĄCA
19-25.05.2025

Razem E: 2227.9 kcal | B 84.8 g | T 65.3 g | W 340.3 g | SFA 22.9 g | Cukry 46.2 g | Sól 7.3 g | Błonnik 32.3 g

POSIŁEK 1

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; jogurt
naturalny, 2% tłuszczu 150.00g;
chleb żytni razowy 100.00g; biała
rzodkiew 80.00g; polędwica
drobiowa 40.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Herbata z cukrem 300.0g
Płynna- kasza manna na mleku
500.0g **(GLU, MLE)**

Burak z pieca 100.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

Burak z pieca 80.0g
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

POSIŁEK 2

rzodkiewka 100.00g; hummus,
gotowy 50.00g; chleb żytni
razowy 50.00g; **(GLU, SEZ)**

Płynna- kasza manna na mleku
500.0g **(GLU, MLE)**

mus jabłkowy 100.00g; hummus,
gotowy 50.00g; chleb mieszany
pszenno-żytni 50.00g;
(GLU, SEZ)

hummus, gotowy 50.00g; chleb
mieszany pszenno-żytni 50.00g;
sałata masłowa 20.00g;
(GLU, SEZ)

POSIŁEK 3

Kompot wielowowocowy b/c 300.0g
Zupa jarzynowa z ziemniakami
b/m 400.0g **(SEL)**
Kurczak w sosie pieczarkowym
160.0g **(MLE, SEL)**
Ryż brązowy z olejem
rzepakowym 180.0g
Surówka wiosenna 129.9g
(JAJ, GOR)
Szpinak z pieca 60.0g

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa grysikowa b/m płynna S5
499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**

Kompot wielowocowy 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
Szpinak z pieca 150.1g

Kompot wielowocowy 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
Szpinak z pieca 150.1g

POSIŁEK 4

Mus owocowy 100.0g
wafle ryżowe naturalne 10.00g;

Zupa grysikowa b/m płynna S5
499.9g (GLU, JAJ, MLE, SEL)

Mus owocowy 100.0g
wafle ryżowe naturalne 10.00g:

Mus owocowy 100.0g
wafle ryżowe naturalne 10.00g;

POSIŁEK 5

Pasta twarogowo-szpinakowa
100.0g (MLE)

herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; chleb żytni
razowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Zupa grysikowa b/m płynna S5
499.9g (**GLU, JAJ, MLE, SEL**)

Marchew z pieca 100.0g
herbata czarna, parzona, napar
bez cukru 300.00g; chleb
mieszany pszenno-żytni 150.00g;
łopatka wieprzowa 50.00g; masło
ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, SEL)

POSIŁEK 6

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
bułka grahamka 50.00g;
(GLU, MLE)

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
(MLE)

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g;
kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Poniedziałek 2025-05-19

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2306.1 kcal B 60.0 g T 63.2 g W 384.9 g SFA 20.1 g Cukry 94.9 g Sól 4.7 g Błonnik 27.7 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) Cukinia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200.0g (SEL) Dynia z pieca 130.0g Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 100.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25 05 2025 Razem E: 2541.6 kcal B 111.9 g T 68.7 g W 385.8 g SFA 28.3 g Cukry 89.7 g Sól 6.2 g Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) Cukinia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 120.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.05.2025 Razem E: 2196.0 kcal B 83.4 g T 50.3 g W 372.5 g SFA 22.0 g Cukry 74.9 g Sól 5.5 g Błonnik 45.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g 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; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.05.2025 Razem E: 2118.3 kcal B 52.0 g T 41.0 g W 406.1 g SFA 6.6 g Cukry 86.6 g Sól 4.9 g Błonnik 45.8 g	Ryż na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g (SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g (GLU, SO2) Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Wtorek 2025-05-20

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIĄŁKOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2129.1 kcal B 57.5 g T 56.9 g W 354.5 g SFA 17.9 g Cukry 74.8 g Sól 5.9 g Błonnik 24.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 60.0g (SOJ, MLE, SEL) Marchew z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami (90g) 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 80.1g (RYB, MLE, GOR) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25 05 2025 Razem E: 2431.4 kcal B 114.8 g T 63.6 g W 365.5 g SFA 26.4 g Cukry 75.1 g Sól 7.8 g Błonnik 32.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Marchew z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami (90g) 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 120.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.05.2025 Razem E: 2340.9 kcal B 69.1 g T 73.0 g W 371.4 g SFA 22.3 g Cukry 54.6 g Sól 6.8 g Błonnik 37.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, 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	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.05.2025 Razem E: 2238.9 kcal B 52.7 g T 62.1 g W 387.0 g SFA 9.1 g Cukry 66.7 g Sól 5.5 g Błonnik 39.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa 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	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

MIEJSCE NA TWOJE LOGO				
DIETA				
Środa 2025-05-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2145.2 kcal B 46.7 g T 72.0 g W 334.8 g SFA 20.0 g Cukry 85.7 g Sól 5.4 g Błonnik 26.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami (80g) 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25 05 2025 Razem E: 2512.0 kcal B 108.5 g T 77.3 g W 358.5 g SFA 30.6 g Cukry 83.7 g Sól 6.4 g Błonnik 31.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 80.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami (100g) 150.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE) ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.05.2025 Razem E: 2053.4 kcal B 68.2 g T 64.9 g W 322.8 g SFA 24.6 g Cukry 63.8 g Sól 4.9 g Błonnik 48.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL) Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.05.2025 Razem E: 1987.2 kcal B 48.7 g T 54.2 g W 351.7 g SFA 8.2 g Cukry 78.2 g Sól 4.7 g Błonnik 52.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Tofu w sosie koperkowym 130.0g (SOJ, SEL) Buraczki na ciepło 130.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ogórek 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

DIETA

Czwartek 2025-05-22

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
19-25.05.2025

Razem E: 2234.9 kcal | B 49.4 g | T 63.0 g | W 376.5 g | SFA 21.2 g | Cukry 107.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 20.3 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25
05 2025

Razem E: 2613.5 kcal | B 107.6 g | T 75.2 g | W 392.7 g | SFA 30.4 g | Cukry 98.5 g | Sól 9.6 g | Błonnik 31.2 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
19-25.05.2025

Razem E: 2430.2 kcal | B 70.1 g | T 66.6 g | W 408.8 g | SFA 20.9 g | Cukry 83.6 g | Sól 5.2 g | Błonnik 45.5 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
19-25.05.2025

Razem E: 2309.5 kcal | B 50.6 g | T 53.4 g | W 428.5 g | SFA 7.4 g | Cukry 104.4 g | Sól 4.4 g | Błonnik 43.1 g

I śniadanie

Ryż na napój roślinny 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; łyżeczka wierzba 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, SEL, SEZ)

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

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

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

obiad

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

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

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

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

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g

Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g
(SOJ, MLE, SEL)

chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 60.00g; szynka bartenika 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(SOJ, MLE, SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
Sałatka z ryżu z szynką i pomidorem 100.0g
(SOJ, MLE, SEL)
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka
bartnika 80.00g; pomidory, czerwone 60.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
 pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)

posiłek nocny

banan 120.00g;

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

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

banan 120.00g;

DIETA

Piątek 2025-05-23

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
19-25.05.2025

Razem E: 2121.4 kcal | B 52.4 g | T 56.6 g | W 358.8 g | SFA 17.4 g | Cukry 96.8 g | Sól 7.2 g | Błonnik 23.5 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25
05 2025

Razem E: 2451.8 kcal | B 109.7 g | T 67.4 g | W 368.7 g | SFA 27.6 g | Cukry 95.0 g | Sól 9.1 g | Błonnik 32.6 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
19-25.05.2025

Razem E: 2426.9 kcal | B 67.6 g | T 75.6 g | W 389.6 g | SFA 24.3 g | Cukry 77.5 g | Sól 7.4 g | Błonnik 43.9 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
19-25.05.2025

Razem E: 2319.8 kcal | B 54.0 g | T 62.9 g | W 404.3 g | SFA 9.1 g | Cukry 89.8 g | Sól 7.1 g | Błonnik 42.7 g

I śniadanie

Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; poledwica Gazdy 40.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(MLE, GOR, SEZ)

Platki ryżowe na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
połudwica Gazdy 80.00g; pomidory, czerwone
80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra
10.00g; (GLU, MLE, GOR)

Platki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z
pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa
20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, SOJ, MLE, GOR)

Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g;
pomidory, czerwone 80.00g; paszтет sojowy z
pomidorami (Sante) 70.00g; sałata mawsłwa
20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**

obiad

Kompot wielowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.1g
(GLU, SEL)
Burger rybny (dorsz) (80g) 100.0g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g
(SEL)
Burger rybny (dorsz) (120g) 150.0g
(GLU, JAJ, RYB, SEL)
Bukiet warzyw 200.1g
Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g
(GLU, SEL)
Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem b/m jarska 400.0g
(GLU, SEL)
Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL)
 Sałatka jarzynowa 79.9g (JAJ, SEL, GOR)
 chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa
 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
 Pasta z szynki 120.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
 Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
 chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata
 masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek
kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata
masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(GLU, MLE, SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**

posiłek nocny

Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

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

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

Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g

DIETA

Sobota 2025-05-24

DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA
19-25.05.2025

Razem E: 2272.3 kcal | B 55.0 g | T 65.8 g | W 374.2 g | SFA 18.8 g | Cukry 80.8 g | Sól 5.0 g | Błonnik 27.5 g

DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25
05 2025

Razem E: 2598.6 kcal | B 114.0 g | T 63.1 g | W 408.7 g | SFA 27.4 g | Cukry 128.8 g | Sól 6.5 g | Błonnik 32.8 g

DIETA SP. WEGETARIAŃSKA
19-25.05.2025

Razem E: 2316.4 kcal | B 78.8 g | T 66.0 g | W 369.9 g | SFA 22.4 g | Cukry 69.1 g | Sól 5.3 g | Błonnik 33.5 g

DIETA SP. WEGAŃSKA
19-25.05.2025

Razem E: 2283.9 kcal | B 53.1 g | T 63.5 g | W 394.7 g | SFA 8.3 g | Cukry 77.7 g | Sól 4.6 g | Błonnik 36.6 g

I śniadanie

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta warzywna z mielonymi nasionami
słonecznika 80.0g **(SEL)**
chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło
ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**

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

Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE)
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta warzywna z mielonymi nasionami
słonecznika 80.0g (**SEL**)
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek
80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(**GLUG**)

obiad

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

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

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

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

kolacja

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

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

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

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

posiłek nocny

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

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

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

Kisiel owocowy 200.0g
wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Niedziela 2025-05-25

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2154.1 kcal B 54.4 g T 57.1 g W 362.7 g SFA 18.5 g Cukry 78.0 g Sól 4.9 g Błonnik 24.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (80g) 160.0g (SEL) Marchew z pieca 150.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 100.0g (MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 19-25 05 2025 Razem E: 2489.8 kcal B 117.8 g T 68.0 g W 362.8 g SFA 28.2 g Cukry 72.7 g Sól 5.9 g Błonnik 26.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym (160g) 240.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Szpinak z pieca 150.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 120.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 19-25.05.2025 Razem E: 2153.2 kcal B 73.2 g T 60.7 g W 352.3 g SFA 23.9 g Cukry 59.0 g Sól 5.1 g Błonnik 53.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 100.0g (MLE) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. WEGAŃSKA 19-25.05.2025 Razem E: 2145.8 kcal B 50.2 g T 59.7 g W 379.9 g SFA 9.0 g Cukry 71.3 g Sól 4.9 g Błonnik 61.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa jarska 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem i pestkami 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

DIETA

Poniedziałek 2025-05-19

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
19-25.05.2025

Razem E: 2180.5 kcal | B 80.3 g | T 69.7 g | W 317.4 g | SFA 25.5 g | Cukry 80.4 g | Sól 4.9 g | Błonnik 25.5 g

DIETA SP. BEZMLECZNA
19-25.05.2025

Razem E: 2272.3 kcal | B 68.0 g | T 51.6 g | W 403.3 g | SFA 9.8 g | Cukry 86.9 g | Sól 5.1 g | Błonnik 39.3 g

DIETA S4 ALERGICZNA
19-25.05.2025

Razem E: 2146.6 kcal | B 63.6 g | T 53.0 g | W 363.8 g | SFA 10.1 g | Cukry 90.8 g | Sól 4.6 g | Błonnik 28.9 g

DIETA S7 NISKOSODOWA
19-25.05.2025

Razem E: 2333.0 kcal | B 97.3 g | T 60.4 g | W 367.7 g | SFA 24.9 g | Cukry 72.8 g | Sól 1.7 g | Błonnik 33.4 g

I śniadanie

Ryż na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; kalarepa 80.00g;
sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g;
(MLE, SEZ)

Ryż na napój roślinny 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(GLU)

Ryż na napój roślinny 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g
Cukinia z pieca 80.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)

Ryż na mleku 300.0g (MLE)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 80.0g
Cukinia z pieca 80.0g
pieczywo niskosodowe 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)

obiad

Kompot wielowowocowy z/c 300.0g
Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)**
Gulasz wieprzowy w sosie własnym z
włoszczyzną 200.0g **(SEL)**
Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**
ziemniaki 180.00g;

Kompot wielowocowy 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)
Dynia z pieca 130.0g

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL)
Gulasz wieprzowy w sosie własnym z
włoszczyzną 200.0g (SEL)
Dynia z pieca 130.0g
ziemniaki 200.00g;

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)
Dynia z pieca 130.0g

kolacja

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

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g **(GLU)**
Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Herbata z cukrem 300.0g
Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g
chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(SEZ)

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

posiłek nocny

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

DIETA

Wtorek 2025-05-20

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2185.5 kcal B 78.0 g T 68.7 g W 318.6 g SFA 24.8 g Cukry 59.6 g Sól 6.7 g Błonnik 18.5 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.05.2025 Razem E: 2194.8 kcal B 78.9 g T 54.6 g W 365.2 g SFA 10.0 g Cukry 65.3 g Sól 4.7 g Błonnik 36.5 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.05.2025 Razem E: 2126.9 kcal B 66.1 g T 51.2 g W 357.9 g SFA 9.0 g Cukry 73.0 g Sól 4.5 g Błonnik 24.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g (SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2195.0 kcal B 101.9 g T 54.6 g W 339.8 g SFA 22.0 g Cukry 55.9 g Sól 1.6 g Błonnik 31.2 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Marchew z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-05-21

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2093.2 kcal B 68.0 g T 71.6 g W 297.0 g SFA 25.4 g Cukry 58.0 g Sól 5.6 g Błonnik 20.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami b/jaj, b/g 120.0g (SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g (JAJ) ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (JAJ, MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.05.2025 Razem E: 2258.8 kcal B 76.5 g T 62.7 g W 370.9 g SFA 14.5 g Cukry 85.5 g Sól 5.1 g Błonnik 50.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z zielonym groszkiem i warzywami 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, JAJ)	jabłko 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ)
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.05.2025 Razem E: 2114.3 kcal B 66.4 g T 55.3 g W 343.4 g SFA 10.2 g Cukry 85.0 g Sól 4.2 g Błonnik 24.4 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g (SEL) Kotlet mielony z warzywami b/jaj, b/g 120.0g (SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 200.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2293.4 kcal B 101.9 g T 64.9 g W 339.3 g SFA 24.7 g Cukry 65.1 g Sól 1.7 g Błonnik 28.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki na ciepło 200.0g ziemniaki 180.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Dynia z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-22

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
19-25.05.2025

Razem E: 2246.9 kcal | B 64.2 g | T 74.5 g | W 337.7 g | SFA 27.4 g | Cukry 79.6 g | Sól 8.1 g | Błonnik 20.8 g

DIETA SP. BEZGLUTENOWA
19-25.05.2025

Razem E: 2246.9 kcal | B 64.2 g | T 74.5 g | W 337.7 g | SFA 27.4 g | Cukry 79.6 g | Sól 8.1 g | Błonnik 20.8 g

DIETA SP. BEZMLECZNA
19-25.05.2025

DIETA SP. BEZMLECZNA
19-25.05.2025

DIETA S4 ALERGICZNA
19-25.05.2025

Razem E: 2168.6 kcal | B 53.7 g | T 53.8 g | W 377.8 g | SFA 9.3 g | Cukry 107.3 g | Sól 5.7 g | Błonnik 24.5 g

DIETA S4 ALERGICZNA
19-25.05.2025

Razem E: 2168.6 kcal | B 53.7 g | T 53.8 g | W 377.8 g | SFA 9.3 g | Cukry 107.3 g | Sól 5.7 g | Błonnik 24.5 g

DIETA S7 NISKOSODOWA

19-25.05.2025

Razem E: 2217.0 kcal | B 73.4 g | T 55.7 g | W 373.1 g | SFA 19.0 g | Cukry 97.8 g | Sól 1.6 g | Błonnik 37.4 g

DIETA S7 NISKOSODOWA
19-25.05.2025

I śniadanie

I śniadanie

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

Ryż na napój roślinny 300.0g
Herbata z cukrem 300.0g
chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**

Płatki owsiane na mleku 300.0g (**GLU, MLE**)
Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z soczewicy i pomidorów 80.0g
pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (**GLU, MLE**)

obiad

obiad

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

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)**
Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g
Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)**
Makaron bezglutenowy 200.0g
Marchew z pieca 130.0g

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

kolacja

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80.0g

chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g;

pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**

Herbata z cukrem 300.0g

chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory,
czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany
50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g;
(SEZ)

Herbata z cukrem 300.0g

pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

posiłek nocny

posiłek nocny

Piątek 2025-05-23

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2266.0 kcal B 74.2 g T 76.6 g W 327.8 g SFA 27.9 g Cukry 90.1 g Sól 6.9 g Błonnik 20.5 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g (JAJ, RYB, SEL) Surówka colesław 200.1g (JAJ, GOR) ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) chleb bezglutenowy 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.05.2025 Razem E: 2174.2 kcal B 71.3 g T 52.9 g W 371.6 g SFA 9.2 g Cukry 88.0 g Sól 6.4 g Błonnik 32.8 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g (GLU, JAJ, RYB) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; hummus, gotowy 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.05.2025 Razem E: 2132.7 kcal B 59.3 g T 46.9 g W 376.5 g SFA 8.2 g Cukry 93.0 g Sól 5.7 g Błonnik 29.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 200.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Koktajl truskawkowy na napoju roślinnym 200.0g
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2195.3 kcal B 101.5 g T 51.6 g W 349.1 g SFA 21.3 g Cukry 76.6 g Sól 1.5 g Błonnik 29.8 g	Ryż na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem b/m, b/g 400.1g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100.0g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Bukiet warzyw 200.1g ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) pieczywo niskosodowe 150.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Sobota 2025-05-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2369.1 kcal B 91.5 g T 71.7 g W 343.5 g SFA 25.7 g Cukry 73.8 g Sól 4.4 g Błonnik 18.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) chleb bezglutenowy 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie b/g 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka meksykańska 200.0g (JAJ)	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jabłko 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; (MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.05.2025 Razem E: 2202.6 kcal B 59.9 g T 51.8 g W 393.4 g SFA 8.2 g Cukry 78.1 g Sól 4.8 g Błonnik 36.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 310.1g (SEL) Brokuły z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU, SOJ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.05.2025 Razem E: 2229.9 kcal B 52.5 g T 59.0 g W 384.5 g SFA 8.5 g Cukry 83.9 g Sól 4.0 g Błonnik 28.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g (SEL) chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Risotto z warzywami i cieciorką 324.1g (SEL) Brokuły z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kisiel owocowy 200.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2416.2 kcal B 105.9 g T 55.8 g W 386.7 g SFA 24.1 g Cukry 112.0 g Sól 1.1 g Błonnik 30.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

MIEJSCE NA TWOJE LOGO				
Niedziela 2025-05-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 19-25.05.2025 Razem E: 2117.2 kcal B 70.2 g T 67.9 g W 310.9 g SFA 26.1 g Cukry 60.8 g Sól 4.9 g Błonnik 18.3 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie pieczarkowym 160.0g (MLE, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 100.0g (MLE) chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (MLE, SEZ)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. BEZMLECZNA 19-25.05.2025 Razem E: 2083.7 kcal B 59.6 g T 49.8 g W 375.0 g SFA 7.9 g Cukry 70.9 g Sól 4.2 g Błonnik 58.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 330.0g (GLU, SO2) Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna ze szpinakiem i pestkami 100.0g (SEL) chleb żytni razowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (GLU)	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 19-25.05.2025 Razem E: 2107.2 kcal B 67.1 g T 52.8 g W 349.1 g SFA 9.5 g Cukry 76.3 g Sól 4.5 g Błonnik 24.4 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym 300.0g Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; (SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami b/m 400.0g (SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g 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 19-25.05.2025 Razem E: 2204.3 kcal B 96.3 g T 54.0 g W 347.2 g SFA 22.3 g Cukry 51.8 g Sól 1.3 g Błonnik 27.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Burak z pieca 80.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; fileć z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Szpinak z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 100.0g (MLE) pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2392.8 kcal B 96.6 g T 64.1 g W 376.1 g SFA 25.6 g Cukry 101.8 g Sól 5.4 g Błonnik 37.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2443.1 kcal B 99.1 g T 65.6 g W 383.3 g SFA 26.0 g Cukry 102.2 g Sól 5.5 g Błonnik 38.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2624.9 kcal B 106.9 g T 67.3 g W 418.4 g SFA 26.7 g Cukry 109.8 g Sól 6.0 g Błonnik 40.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g 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; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 19-25.05.2025 Razem E: 2624.9 kcal B 106.9 g T 67.3 g W 418.4 g SFA 26.7 g Cukry 109.8 g Sól 6.0 g Błonnik 40.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80.0g (GLU) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Galaretka z owocami 200.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g (SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Dynia z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g 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; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2306.6 kcal B 103.0 g T 65.3 g W 343.0 g SFA 26.4 g Cukry 69.6 g Sól 8.0 g Błonnik 32.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 80.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2511.3 kcal B 112.1 g T 68.9 g W 377.9 g SFA 27.4 g Cukry 70.8 g Sól 8.9 g Błonnik 34.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; (GLU, GOR)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2611.3 kcal B 115.0 g T 73.9 g W 389.0 g SFA 30.3 g Cukry 71.1 g Sól 9.4 g Błonnik 35.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 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 kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĆCEJ 19-25.05.2025 Razem E: 2611.3 kcal B 115.0 g T 73.9 g W 389.0 g SFA 30.3 g Cukry 71.1 g Sól 9.4 g Błonnik 35.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	papryka czerwona, słodka 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 kalafiorowa z kaszą bulgur b/m 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g Cukinia z pieca 60.0g	Budyń waniliowy 150.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-05-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2330.6 kcal B 101.2 g T 72.4 g W 332.8 g SFA 29.3 g Cukry 74.6 g Sól 5.7 g Błonnik 31.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 160.00g;	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2473.0 kcal B 105.1 g T 73.1 g W 363.7 g SFA 29.5 g Cukry 75.3 g Sól 6.2 g Błonnik 33.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2587.6 kcal B 110.3 g T 78.5 g W 375.5 g SFA 32.8 g Cukry 76.1 g Sól 6.5 g Błonnik 34.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 19-25.05.2025 Razem E: 2587.6 kcal B 110.3 g T 78.5 g W 375.5 g SFA 32.8 g Cukry 76.1 g Sól 6.5 g Błonnik 34.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g (GLU, SEL) Kotlet mielony z warzywami 120.0g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g (JAJ) Buraczki na ciepło 150.0g ziemniaki 180.00g;	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Czwartek 2025-05-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2329.8 kcal B 87.5 g T 70.3 g W 354.9 g SFA 28.1 g Cukry 86.7 g Sól 7.0 g Błonnik 35.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 160.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Ślupki marchewki 50.0g Ślupki ogórka 25.0g papryka czerwona, słodka 25.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2506.0 kcal B 93.2 g T 72.4 g W 389.7 g SFA 28.7 g Cukry 87.8 g Sól 7.7 g Błonnik 37.7 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Ślupki marchewki 50.0g Ślupki ogórka 25.0g papryka czerwona, słodka 25.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartenika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2641.7 kcal B 95.7 g T 75.1 g W 415.1 g SFA 29.3 g Cukry 106.2 g Sól 7.8 g Błonnik 38.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 60.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Ślupki marchewki 50.0g Ślupki ogórka 25.0g papryka czerwona, słodka 25.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 19-25.05.2025 Razem E: 2641.7 kcal B 95.7 g T 75.1 g W 415.1 g SFA 29.3 g Cukry 106.2 g Sól 7.8 g Błonnik 38.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	ciasto drożdżowe 60.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g (SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Ślupki marchewki 50.0g Ślupki ogórka 25.0g papryka czerwona, słodka 25.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Salatka z ryżu z szynką i pomidorem 70.0g (SOJ, MLE, SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 60.00g; szynka bartenika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-23

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ I TRYMESTR
19-25.05.2025

Razem E: 2342.5 kcal | B 95.2 g | T 68.9 g | W 353.0 g | SFA 27.7 g | Cukry 88.3 g | Sól 7.1 g | Błonnik 32.3 g

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ II TRYMESTR
19-25.05.2025

Razem E: 2497.1 kcal | B 100.8 g | T 70.2 g | W 383.9 g | SFA 28.1 g | Cukry 88.9 g | Sól 8.0 g | Błonnik 34.4 g

DIETA SP. KOBIETY
CIĘŻARNEJ III TRYMESTR
19-25.05.2025

Razem E: 2609.1 kcal | B 103.7 g | T 75.4 g | W 397.8 g | SFA 31.3 g | Cukry 91.8 g | Sól 8.3 g | Błonnik 35.3 g

DIETA SP. MATKI
KARMIAĆEJ
19-25.05.2025

Razem E: 2609.1 kcal | B 103.7 g | T 75.4 g | W 397.8 g | SFA 31.3 g | Cukry 91.8 g | Sól 8.3 g | Błonnik 35.3 g

śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)**
Herbata z cukrem 300.0g
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**

II śniadanie

ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**

ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**

ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

ogórek 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

obiad

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)**
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 160.00g; banan 120.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)**
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)**
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

Kompot wieloowocowy z/c 300.0g
Zupa pomidorowa z ryżem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)**
Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)**
Bukiet warzyw 200.1g
ziemniaki 180.00g; banan 120.00g;

podwieczorek

Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**

Koktajl truskawkowy 150.2g **(MLE)**

Koktajl truskawkowy 200.0g **(MLE)**

Koktajl truskawkowy 200.0g **(MLE)**

kolacja

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

Herbata z cukrem 300.0g
Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**
Sałatka jarzynowa 80.0g **(JAJ, MLE, SEL)**
chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**

posiłek nocny

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

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

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

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

DIETA

Sobota 2025-05-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2376.9 kcal B 100.3 g T 61.7 g W 371.7 g SFA 24.9 g Cukry 81.0 g Sól 5.4 g Błonnik 35.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g Dynia z pieca 60.0g	Kisiel owocowy 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2531.4 kcal B 104.3 g T 62.7 g W 405.1 g SFA 25.1 g Cukry 81.6 g Sól 6.0 g Błonnik 37.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g Dynia z pieca 60.0g	Kisiel owocowy 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2690.6 kcal B 108.3 g T 66.3 g W 432.8 g SFA 25.4 g Cukry 82.8 g Sól 6.4 g Błonnik 40.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g Dynia z pieca 60.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 19-25.05.2025 Razem E: 2690.6 kcal B 108.3 g T 66.3 g W 432.8 g SFA 25.4 g Cukry 82.8 g Sól 6.4 g Błonnik 40.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g (SEL) pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; (GLU)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Brokuły z pary 150.0g Dynia z pieca 60.0g	Kisiel owocowy 200.0g pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jabłko 150.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Niedziela 2025-05-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2253.5 kcal B 89.6 g T 60.3 g W 351.6 g SFA 26.0 g Cukry 80.6 g Sól 4.6 g Błonnik 29.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 80.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2489.5 kcal B 97.3 g T 62.4 g W 399.6 g SFA 26.7 g Cukry 86.5 g Sól 5.2 g Błonnik 32.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 200.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.0g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 100.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 19-25.05.2025 Razem E: 2561.1 kcal B 99.0 g T 62.6 g W 414.4 g SFA 26.7 g Cukry 86.7 g Sól 5.4 g Błonnik 34.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 200.0g (MLE) pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	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 Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 100.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA SP. MATKI KARMIAĄCEJ 19-25.05.2025 Razem E: 2561.1 kcal B 99.0 g T 62.6 g W 414.4 g SFA 26.7 g Cukry 86.7 g Sól 5.4 g Błonnik 34.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 200.0g (MLE) pieczywo chrupkie razowe 20.00g; (GLU)	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 Marchew z pieca 130.0g Szpinak z pieca 60.0g	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta twarogowo-szpinakowa 100.0g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

DIETA

Poniedziałek 2025-05-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-25.05.2025	Płatki pszenne na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; kalarepa 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1477.5 kcal B 66.9 g T 42.5 g W 218.5 g SFA 17.1 g Cukry 71.4 g Sól 3.0 g Błonnik 21.0 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Mus jabłkowo- porzeczkowy 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 19-25.05.2025	Płatki pszenne na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kalarepa 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1475.6 kcal B 66.1 g T 42.8 g W 219.5 g SFA 16.7 g Cukry 71.8 g Sól 3.0 g Błonnik 23.8 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka wiejska 100.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Mus jabłkowo- porzeczkowy 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 19-25.05.2025	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g kalarepa 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 1936.4 kcal B 82.0 g T 57.4 g W 289.9 g SFA 24.3 g Cukry 97.8 g Sól 4.1 g Błonnik 31.7 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 19-25.05.2025	Płatki pszenne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kalarepa 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE) Razem E: 2483.1 kcal B 108.0 g T 64.5 g W 387.8 g SFA 26.8 g Cukry 101.5 g Sól 6.1 g Błonnik 37.9 g	Galaretka z owocami 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka wiejska 130.0g (JAJ, GOR)	Deser jogurtowo-owocowy 100.0g (MLE)	Mus jabłkowo- porzeczkowy 80.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Wtorek 2025-05-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-25.05.2025 Razem E: 1439.0 kcal B 64.2 g T 41.7 g W 211.3 g SFA 16.6 g Cukry 57.9 g Sól 3.5 g Błonnik 18.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 200.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 30.0g (RYB, MLE) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 19-25.05.2025 Razem E: 1433.5 kcal B 63.3 g T 41.9 g W 211.4 g SFA 16.1 g Cukry 55.5 g Sól 3.5 g Błonnik 21.2 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300.0g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Budyń waniliowy 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)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 19-25.05.2025 Razem E: 1856.7 kcal B 78.0 g T 55.9 g W 274.6 g SFA 23.5 g Cukry 73.9 g Sól 4.7 g Błonnik 28.4 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 399.9g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 40.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 19-25.05.2025 Razem E: 2432.1 kcal B 105.0 g T 65.9 g W 371.6 g SFA 26.4 g Cukry 77.2 g Sól 7.8 g Błonnik 33.9 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80.0g (SOJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 399.9g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Budyń waniliowy 100.0g (MLE)	Pasta z makreli i twarogu 100.0g (RYB, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Środa 2025-05-21

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

DIETA

Czwartek 2025-05-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-25.05.2025	Platki owsiane na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1461.2 kcal B 59.8 g T 47.9 g W 207.4 g SFA 18.9 g Cukry 58.2 g Sól 4.6 g Błonnik 19.1 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz ukraiński 200.0g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 100.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 20.0g Stupki ogórka 20.0g papryka czerwona, słodka 20.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 19-25.05.2025	Platki owsiane na mleku 200.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatką wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1452.8 kcal B 59.1 g T 48.3 g W 205.7 g SFA 18.4 g Cukry 56.1 g Sól 4.9 g Błonnik 20.8 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 300.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 160.0g (MLE, SEL) Makaron 120.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 20.0g Stupki ogórka 20.0g papryka czerwona, słodka 20.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 19-25.05.2025	Platki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatką wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 1885.3 kcal B 73.5 g T 63.8 g W 267.6 g SFA 26.3 g Cukry 75.7 g Sól 6.7 g Błonnik 27.1 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 180.0g (MLE, SEL) Makaron 140.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 20.0g Stupki ogórka 20.0g papryka czerwona, słodka 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 19-25.05.2025	Platki owsiane na mleku 300.1g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; łopatką wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE, SEL) Razem E: 2378.1 kcal B 90.9 g T 69.3 g W 363.9 g SFA 27.8 g Cukry 77.8 g Sól 9.1 g Błonnik 32.8 g	ciasto drożdżowe 25.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 20.00g; (GLU, JAJ, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g (MLE, SEL) Sos z serem feta i brokułami 200.0g (MLE, SEL) Makaron 180.0g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g (MLE) Stupki marchewki 20.0g Stupki ogórka 20.0g papryka czerwona, słodka 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

DIETA

Piątek 2025-05-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-25.05.2025	Płatki ryżowe na mleku 150.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z ryżem 200.0g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 100.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 40.0g (JAJ, MLE, SEL) Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 19-25.05.2025	Płatki ryżowe na mleku 200.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 300.1g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 100.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 120.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki 30.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 50.0g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 19-25.05.2025	Płatki ryżowe na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 130.0g (JAJ, GOR) ziemniaki 140.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki 40.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 19-25.05.2025	Płatki ryżowe na mleku 300.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z ryżem 399.8g (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g (GLU, JAJ, RYB) Surówka colesław 200.0g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 120.0g ziemniaki 180.00g;	Koktajl truskawkowy 150.2g (MLE)	Pasta z szynki 100.0g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 80.0g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; (GLU, JAJ, MLE)

Razem E: 2563.5 kcal | B 102.7 g | T 82.0 g | W 373.2 g | SFA 33.6 g | Cukry 92.6 g | Sól 7.5 g | Błonnik 35.7 g

DIETA

Sobota 2025-05-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-25.05.2025	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g (MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik kukurydziany 200.0g (SEL) Schab w kremowym sosie 140.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g (GLU) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	Kisiel owocowy 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D2 19-25.05.2025	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g (MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 30.0g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik kukurydziany 300.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 140.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g (GLU) Surówka meksykańska 100.0g (JAJ)	Kisiel owocowy 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D3 19-25.05.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 40.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 150.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g (GLU) Surówka meksykańska 130.0g (JAJ)	Kisiel owocowy 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g papryka czerwona, słodka 80.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)
DIETA D4 19-25.05.2025	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g (MLE) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 80.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.1g (SEL) Schab w kremowym sosie 160.0g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g (GLU) Surówka meksykańska 200.0g (JAJ)	Kisiel owocowy 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; papryka czerwona, słodka 80.00g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, SOJ, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; (GLU, MLE)

Razem E: 2467.0 kcal | B 99.9 g | T 65.9 g | W 384.9 g | SFA 25.5 g | Cukry 80.7 g | Sól 5.8 g | Błonnik 34.8 g

DIETA

Niedziela 2025-05-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 19-25.05.2025	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; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa grysikowa 200.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka wiosenna 100.1g (JAJ, GOR)	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Kasza manna na mleku 150.0g (GLU, MLE) Pasta twarogowo-szpinakowa 30.0g (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; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 19-25.05.2025	Kasza manna 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; pasztet wieprzowy, pieczony 20.00g; masło ekstra 5.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa grysikowa 300.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 140.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka wiosenna 100.1g (JAJ, GOR)	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Pasta twarogowo-szpinakowa 30.0g (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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 19-25.05.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 149.9g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka wiosenna 130.0g (JAJ, GOR)	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Pasta twarogowo-szpinakowa 40.0g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 19-25.05.2025	Kasza manna na mleku 300.0g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Koktajl czekoladowo-bananowy 150.0g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa grysikowa 400.0g (GLU, SEL) Kurczak w sosie warzywno-koperkowym 160.1g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka wiosenna 150.0g (JAJ, GOR)	Mus owocowy 100.0g wafle ryżowe naturalne 10.00g;	Pasta twarogowo-szpinakowa 100.1g (MLE) Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 25.00g; (GLU, JAJ, MLE)