

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Poniedziałek 2026-06-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2161.2 kcal B 92.8 g T 66.6 g W 314.2 g SFA 26.8 g Cukry 41.9 g Sól 12.5 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL)</p> <p>Sos bolognese 160g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2214.1 kcal B 94.0 g T 62.7 g W 334.4 g SFA 26.4 g Cukry 54.4 g Sól 7.1 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 180g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2265.3 kcal B 93.5 g T 65.8 g W 338.1 g SFA 26.7 g Cukry 56.8 g Sól 6.2 g Błonnik 25.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary mielone 180g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2155.0 kcal B 94.9 g T 55.8 g W 334.1 g SFA 22.6 g Cukry 54.6 g Sól 6.4 g Błonnik 31.0 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 180g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Wtorek 2026-06-23	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2314.0 kcal B 95.3 g T 64.5 g W 354.0 g SFA 27.0 g Cukry 89.0 g Sól 8.0 g Błonnik 35.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (GLU, MLE)</p>	<p>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2243.6 kcal B 94.4 g T 61.5 g W 342.3 g SFA 25.3 g Cukry 89.3 g Sól 7.7 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 200g</p>	<p>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2290.7 kcal B 98.8 g T 63.9 g W 341.0 g SFA 27.7 g Cukry 95.3 g Sól 6.4 g Błonnik 25.7 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm jarska 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g - mielony 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Dynia z pieca 200g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 100g (RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2198.9 kcal B 93.2 g T 55.3 g W 345.2 g SFA 23.1 g Cukry 89.3 g Sól 7.7 g Błonnik 29.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Dynia z pieca 200g</p>	<p>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Środa 2026-06-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2145.7 kcal B 93.9 g T 54.2 g W 333.7 g SFA 24.4 g Cukry 59.5 g Sól 5.9 g Błonnik 26.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2191.2 kcal B 86.5 g T 55.0 g W 349.6 g SFA 24.9 g Cukry 73.5 g Sól 5.5 g Błonnik 24.2 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2131.1 kcal B 78.0 g T 49.3 g W 354.1 g SFA 22.3 g Cukry 75.8 g Sól 5.6 g Błonnik 20.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>ser twarogowy chudy 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2035.8 kcal B 79.6 g T 40.6 g W 350.0 g SFA 18.6 g Cukry 73.4 g Sól 5.9 g Błonnik 24.2 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>ser twarogowy chudy 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Czwartek 2026-06-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2182.0 kcal B 90.0 g T 63.1 g W 331.2 g SFA 25.4 g Cukry 63.4 g Sól 6.4 g Błonnik 34.6 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mandarynka 1 szt 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2265.9 kcal B 89.7 g T 62.8 g W 350.4 g SFA 25.3 g Cukry 98.4 g Sól 6.4 g Błonnik 29.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa brokułowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2313.5 kcal B 90.6 g T 67.2 g W 349.2 g SFA 25.9 g Cukry 95.2 g Sól 6.1 g Błonnik 24.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek chudy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2157.3 kcal B 91.8 g T 52.2 g W 345.1 g SFA 21.5 g Cukry 92.9 g Sól 6.4 g Błonnik 29.4 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek chudy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa brokułowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Piątek 2026-06-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2351.1 kcal B 90.0 g T 78.4 g W 337.9 g SFA 30.0 g Cukry 61.8 g Sól 7.8 g Błonnik 32.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)</p> <p>gruszka 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2208.1 kcal B 84.4 g T 54.9 g W 359.8 g SFA 21.6 g Cukry 82.7 g Sól 7.2 g Błonnik 31.0 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2248.6 kcal B 84.0 g T 55.6 g W 367.2 g SFA 22.5 g Cukry 91.3 g Sól 7.0 g Błonnik 27.6 g</p>	<p>Burak z pieca 100g</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130g</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; mus jabłkowy 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2164.0 kcal B 84.4 g T 50.0 g W 359.8 g SFA 19.3 g Cukry 82.7 g Sól 7.2 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 130g</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Sobota 2026-06-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2248.5 kcal B 94.8 g T 71.1 g W 321.6 g SFA 27.0 g Cukry 78.2 g Sól 7.4 g Błonnik 30.4 g</p>	<p>Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z dynią 400g (MLE, SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2205.2 kcal B 91.5 g T 61.5 g W 333.5 g SFA 25.9 g Cukry 100.3 g Sól 5.9 g Błonnik 26.4 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z dynią b/m 400g (SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Cukinia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2251.6 kcal B 91.2 g T 64.0 g W 337.3 g SFA 25.4 g Cukry 102.4 g Sól 5.6 g Błonnik 21.2 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>bułki wrocławskie 100g; szynkowa drobiowa mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka b/g - mielona 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Cukinia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony mielony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2132.4 kcal B 92.6 g T 53.0 g W 333.3 g SFA 21.2 g Cukry 100.2 g Sól 5.9 g Błonnik 26.4 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z dynią b/m 400g (SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Cukinia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Niedziela 2026-06-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2133.4 kcal B 90.4 g T 71.7 g W 295.7 g SFA 30.3 g Cukry 49.0 g Sól 6.6 g Błonnik 30.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka meksykańska 150g (JAJ)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1968.2 kcal B 82.8 g T 55.8 g W 295.8 g SFA 23.1 g Cukry 48.2 g Sól 6.1 g Błonnik 27.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Szpinak z pieca 150g</p>	<p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2043.4 kcal B 81.5 g T 61.3 g W 301.7 g SFA 24.6 g Cukry 51.9 g Sól 5.9 g Błonnik 23.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułki wrocławskie 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Szpinak z pieca 150g</p>	<p>Burak z pieca 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kielbasa krakowska mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1957.7 kcal B 83.2 g T 54.8 g W 292.8 g SFA 21.2 g Cukry 46.1 g Sól 5.8 g Błonnik 23.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Szpinak z pieca 150g</p>	<p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Poniedziałek 2026-06-22

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2156.0 kcal B 94.2 g T 75.1 g W 302.2 g SFA 28.9 g Cukry 36.3 g Sól 7.5 g Błonnik 51.7 g</p>	<p>Twarożek z oliwkami 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; hummus 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU)</p> <p>Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)</p> <p>Brokuły z pary 60g</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2001.6 kcal B 96.5 g T 129.4 g W 124.3 g SFA 41.5 g Cukry 32.2 g Sól 2.6 g Błonnik 25.1 g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2274.6 kcal B 99.4 g T 110.7 g W 232.5 g SFA 47.1 g Cukry 74.7 g Sól 4.1 g Błonnik 25.0 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2290.3 kcal B 94.0 g T 62.9 g W 353.1 g SFA 27.4 g Cukry 93.3 g Sól 7.0 g Błonnik 32.7 g</p>	<p>Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE)</p> <p>Cukinia z pieca 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatką z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 30g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Marchew z pieca 180g</p>	<p>mus jabłkowy 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Wtorek 2026-06-23

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2032.0 kcal B 98.2 g T 65.2 g W 281.2 g SFA 26.4 g Cukry 62.4 g Sól 7.2 g Błonnik 44.0 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50g (MLE) kalarepa 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa parowana 70g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Salatka z makaronu płenoziarnistego z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2109.7 kcal B 99.6 g T 120.6 g W 168.0 g SFA 40.0 g Cukry 35.7 g Sól 2.6 g Błonnik 25.8 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielaną płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową niezabielaną płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2268.7 kcal B 101.6 g T 111.1 g W 227.1 g SFA 47.0 g Cukry 73.9 g Sól 4.2 g Błonnik 23.9 g</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielaną płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2102.6 kcal B 93.8 g T 52.7 g W 326.2 g SFA 23.6 g Cukry 78.4 g Sól 6.8 g Błonnik 31.0 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Dynia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ser twarogowy chudy 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Środa 2026-06-24

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2090.0 kcal B 82.3 g T 63.8 g W 320.6 g SFA 26.4 g Cukry 56.9 g Sól 7.0 g Błonnik 50.3 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL) Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 100g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g ogórki, konserwowe 60g; (GOR)</p>	<p>Koktajl gruszkowy b/c 200g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2060.0 kcal B 97.3 g T 120.0 g W 159.9 g SFA 39.7 g Cukry 33.5 g Sól 3.1 g Błonnik 25.9 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2197.5 kcal B 98.5 g T 108.4 g W 216.1 g SFA 46.1 g Cukry 70.9 g Sól 3.2 g Błonnik 18.0 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2150.4 kcal B 82.8 g T 51.2 g W 352.2 g SFA 25.0 g Cukry 96.2 g Sól 6.6 g Błonnik 26.7 g</p>	<p>Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Cukinia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Makaron 180g (GLU) ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 100g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Czwartek 2026-06-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2156.5 kcal B 94.0 g T 68.4 g W 316.4 g SFA 28.4 g Cukry 69.0 g Sól 7.7 g Błonnik 50.1 g</p>	<p>Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Słupki marchewki 100g chleb żytni razowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 130g gruszka 150g;</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2090.5 kcal B 100.1 g T 120.7 g W 163.2 g SFA 40.0 g Cukry 36.4 g Sól 2.6 g Błonnik 26.4 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2251.5 kcal B 104.1 g T 114.5 g W 212.4 g SFA 47.5 g Cukry 73.3 g Sól 2.7 g Błonnik 22.4 g</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki owsiane na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2214.4 kcal B 95.0 g T 59.0 g W 340.9 g SFA 26.3 g Cukry 82.8 g Sól 7.5 g Błonnik 31.2 g</p>	<p>Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Cukinia z pieca 130g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (gruszka) 150g (MLE)</p>	<p>Marchew z pieca 100g Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Piątek 2026-06-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2033.7 kcal B 82.4 g T 68.3 g W 296.7 g SFA 24.0 g Cukry 51.6 g Sól 6.8 g Błonnik 52.1 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 70g</p>	<p>Słupki marchewki 100g Dip jogurtowy z natką 70g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2110.1 kcal B 98.9 g T 119.7 g W 174.7 g SFA 39.7 g Cukry 32.0 g Sól 2.5 g Błonnik 26.0 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g</p>	<p>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2267.7 kcal B 100.0 g T 109.7 g W 235.8 g SFA 46.7 g Cukry 74.7 g Sól 4.1 g Błonnik 24.9 g</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- płatki pszenne na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa warzywna ryżanka niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1949.9 kcal B 76.3 g T 54.0 g W 305.9 g SFA 22.0 g Cukry 60.6 g Sól 6.8 g Błonnik 32.5 g</p>	<p>Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 40g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta warzywna 50g (SEL) chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 200g Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p>	<p>Cukinia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Sobota 2026-06-27

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2218.2 kcal B 97.8 g T 80.4 g W 300.8 g SFA 30.3 g Cukry 52.9 g Sól 7.5 g Błonnik 52.7 g</p>	<p>Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i papryki 80g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU)</p> <p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR)</p> <p>rzodkiewka 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa z dynią b/m 400g (SEL)</p> <p>Potrąwka z kurczaka b/g 200g (SEL)</p> <p>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)</p> <p>Kalańfior z pary 60g</p>	<p>mandarynka 1 szt 100g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2076.1 kcal B 98.4 g T 120.5 g W 160.6 g SFA 40.0 g Cukry 34.0 g Sól 2.5 g Błonnik 24.1 g</p>	<p>Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2225.9 kcal B 99.9 g T 109.0 g W 220.0 g SFA 46.5 g Cukry 72.2 g Sól 2.7 g Błonnik 17.3 g</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- kasza manna na mleku 500g (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2284.8 kcal B 96.7 g T 59.6 g W 354.2 g SFA 25.6 g Cukry 90.1 g Sól 6.4 g Błonnik 31.0 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU)</p> <p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Dynia z pieca 100g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa z dynią b/m 400g (SEL)</p> <p>Potrąwka z kurczaka b/g 200g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Cukinia z pieca 130g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Niedziela 2026-06-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1967.4 kcal B 84.1 g T 66.6 g W 278.0 g SFA 28.1 g Cukry 60.1 g Sól 8.6 g Błonnik 45.3 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Słupki marchewki 100g chleb żytni razowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 100g (JAJ) Szpinak z pieca 60g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE) płatki owsiane 10g; (GLU)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo chrupkie razowe 20g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2068.7 kcal B 97.1 g T 119.7 g W 163.4 g SFA 39.7 g Cukry 32.5 g Sól 2.5 g Błonnik 25.9 g</p>	<p>Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy b/c 300g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2231.7 kcal B 98.0 g T 108.0 g W 223.9 g SFA 46.1 g Cukry 71.1 g Sól 2.6 g Błonnik 17.1 g</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500g (MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V - V-VI TRANSPLANTOLOGIA 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1973.6 kcal B 83.4 g T 55.3 g W 300.3 g SFA 24.0 g Cukry 63.6 g Sól 7.3 g Błonnik 31.4 g</p>	<p>Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Cukinia z pieca 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Marchew z pieca 150g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)</p>	<p>Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kiełbasa krakowska 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 100g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Poniedziałek 2026-06-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2129.2 kcal B 73.8 g T 75.1 g W 296.5 g SFA 27.7 g Cukry 44.2 g Sól 13.0 g Błonnik 17.2 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese b/g 160g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 150g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2036.1 kcal B 77.4 g T 50.6 g W 335.1 g SFA 11.2 g Cukry 42.5 g Sól 6.8 g Błonnik 30.0 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2238.6 kcal B 65.3 g T 72.2 g W 342.0 g SFA 13.0 g Cukry 65.4 g Sól 5.9 g Błonnik 23.1 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL) Sos bolognese b/g 160g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2302.4 kcal B 98.6 g T 67.7 g W 343.7 g SFA 25.1 g Cukry 56.0 g Sól 1.4 g Błonnik 32.0 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek chudy z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 400g (SEL) Sos bolognese b/soli 160g (GLU, SEL) Makaron b/soli 180g (GLU) Brokuły z pary 180g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2280.3 kcal B 83.7 g T 83.8 g W 301.5 g SFA 25.8 g Cukry 95.6 g Sól 6.2 g Błonnik 17.7 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 200g (JAJ, GOR)</p>	<p>Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2196.1 kcal B 84.2 g T 60.1 g W 343.7 g SFA 11.4 g Cukry 97.8 g Sól 5.7 g Błonnik 33.4 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i jaj 100g (JAJ, RYB, GOR) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2060.8 kcal B 74.5 g T 50.6 g W 332.6 g SFA 9.7 g Cukry 101.9 g Sól 4.2 g Błonnik 22.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa parowana 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2174.1 kcal B 112.4 g T 52.6 g W 325.3 g SFA 22.4 g Cukry 81.1 g Sól 1.3 g Błonnik 28.1 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400g (SEL) Udzik pieczony 80g b/soli 130g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Fasolka szparagowa parowana 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy chudy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Środa 2026-06-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2191.9 kcal B 63.8 g T 68.7 g W 334.8 g SFA 23.4 g Cukry 53.3 g Sól 5.3 g Błonnik 23.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL)</p> <p>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2181.9 kcal B 59.4 g T 55.3 g W 378.7 g SFA 10.2 g Cukry 66.2 g Sól 4.5 g Błonnik 40.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 200g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 80g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2185.0 kcal B 49.5 g T 49.2 g W 394.3 g SFA 8.4 g Cukry 80.8 g Sól 4.4 g Błonnik 30.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Marchew z pieca 150g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2226.7 kcal B 97.7 g T 54.9 g W 347.7 g SFA 25.1 g Cukry 73.4 g Sól 1.5 g Błonnik 24.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400g (SEL)</p> <p>Makaron b/soli 180g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Czwartek 2026-06-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA SP BEZGLUTENOWA 22.06-28.06.2026 Razem E: 2296.8 kcal B 72.9 g T 70.8 g W 345.3 g SFA 25.7 g Cukry 103.9 g Sól 6.6 g Błonnik 14.8 g	Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/g 160g (JAJ, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BEZMLECZNA 22.06-28.06.2026 Razem E: 2161.1 kcal B 72.6 g T 50.4 g W 372.3 g SFA 10.1 g Cukry 96.9 g Sól 7.4 g Błonnik 32.3 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU)
DIETA S4 ALERGICZNA 22.06-28.06.2026 Razem E: 2204.0 kcal B 73.2 g T 56.9 g W 354.6 g SFA 9.7 g Cukry 100.9 g Sól 5.9 g Błonnik 15.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m 400g (SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Buraczki na ciepło 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)
DIETA S7 NISKOSODOWA 22.06-28.06.2026 Razem E: 2298.1 kcal B 101.6 g T 61.1 g W 350.4 g SFA 24.8 g Cukry 98.4 g Sól 1.3 g Błonnik 29.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m b/soli 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym b/soli 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Buraczki na ciepło b/soli 130g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb niskosodowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Piątek 2026-06-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1948.6 kcal B 65.2 g T 57.2 g W 300.8 g SFA 21.3 g Cukry 62.9 g Sól 7.1 g Błonnik 18.5 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Burger rybny (dorsz) b/g 100g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g gruszka 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2027.5 kcal B 63.8 g T 46.5 g W 355.8 g SFA 7.8 g Cukry 68.4 g Sól 5.7 g Błonnik 36.9 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g gruszka 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2128.4 kcal B 50.3 g T 49.6 g W 380.7 g SFA 8.1 g Cukry 98.7 g Sól 4.2 g Błonnik 30.8 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 100g Gruszka pieczona 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2247.6 kcal B 82.8 g T 52.3 g W 380.8 g SFA 20.8 g Cukry 87.1 g Sól 1.4 g Błonnik 37.8 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80g Ryż na mleku 300g (MLE) Burak z pieca b/soli 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m b/soli 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g b/soli 140g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 130g Gruszka pieczona 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; mus jabłkowy 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Sobota 2026-06-27

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2362.0 kcal B 79.5 g T 81.2 g W 332.6 g SFA 27.5 g Cukry 81.7 g Sól 7.6 g Błonnik 17.5 g</p>	<p>Salatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) Kasza jaglana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (SOJ, MLE, SEL, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2170.6 kcal B 75.8 g T 51.4 g W 367.0 g SFA 10.6 g Cukry 90.6 g Sól 7.6 g Błonnik 32.5 g</p>	<p>Słupki marchewki 80g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, GOR)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2256.7 kcal B 69.0 g T 60.9 g W 362.0 g SFA 11.1 g Cukry 107.4 g Sól 6.2 g Błonnik 17.6 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; filec z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2220.3 kcal B 104.6 g T 60.9 g W 325.6 g SFA 25.9 g Cukry 88.7 g Sól 1.2 g Błonnik 26.2 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150g chleb niskosodowy 100g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m b/soli 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g b/soli 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Cukinia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb niskosodowy 50g; filec z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Niedziela 2026-06-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2025.9 kcal B 78.8 g T 70.4 g W 273.5 g SFA 27.8 g Cukry 49.0 g Sól 6.2 g Błonnik 19.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka pieczona 100g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka meksykańska 150g (JAJ)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; rzodkiewka 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1921.7 kcal B 66.0 g T 43.0 g W 334.0 g SFA 8.8 g Cukry 62.5 g Sól 6.1 g Błonnik 37.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Marchew z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; chleb żytni razowy 60g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)</p>	<p>jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 30g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1919.3 kcal B 72.2 g T 45.8 g W 311.2 g SFA 8.2 g Cukry 69.5 g Sól 4.5 g Błonnik 25.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka pieczona 100g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Marchew z pieca 150g</p>	<p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2056.4 kcal B 94.9 g T 59.6 g W 297.5 g SFA 23.7 g Cukry 44.4 g Sól 1.7 g Błonnik 28.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 100g; pomidory, czerwone 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm b/soli 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a`la pożarski z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane b/soli 180g</p> <p>Szpinak z pieca 150g</p>	<p>Burak z pieca b/soli 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb niskosodowy 150g; jaja gotowane 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka niskosodowa 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Poniedziałek 2026-06-22	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2162.4 kcal B 57.0 g T 68.8 g W 336.1 g SFA 23.8 g Cukry 64.4 g Sól 7.7 g Błonnik 19.1 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos bolognese 140g (GLU, SEL) Makaron bezglutenowy 180g Brokuły z pary 180g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2461.4 kcal B 116.3 g T 71.4 g W 355.1 g SFA 30.4 g Cukry 71.9 g Sól 13.1 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese (120g) 200g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 180g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2157.7 kcal B 87.2 g T 62.0 g W 330.3 g SFA 28.1 g Cukry 48.3 g Sól 7.4 g Błonnik 36.9 g</p>	<p>Twarożek z oliwkami 80g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2106.2 kcal B 53.3 g T 53.5 g W 374.6 g SFA 7.7 g Cukry 65.9 g Sól 4.9 g Błonnik 42.9 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Hummus buraczany 80g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ziemniakami jarska 400g (SEL) Sos neapolitański z cieciorką 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Brokuły z pary 130g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Wtorek 2026-06-23

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2052.0 kcal B 55.6 g T 53.8 g W 341.5 g SFA 17.9 g Cukry 103.2 g Sól 6.2 g Błonnik 20.7 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Dynia z pieca 200g</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2417.0 kcal B 106.1 g T 66.6 g W 362.5 g SFA 27.8 g Cukry 106.0 g Sól 8.7 g Błonnik 32.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 200g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 90g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2324.6 kcal B 61.2 g T 69.1 g W 384.0 g SFA 23.6 g Cukry 94.4 g Sól 6.2 g Błonnik 45.7 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 310g (GLU, SO2)</p> <p>Dynia z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2208.2 kcal B 47.5 g T 55.6 g W 397.6 g SFA 8.2 g Cukry 100.8 g Sól 5.0 g Błonnik 43.5 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Kaszotto z warzywami, fasolką szparagową i zielonym groszkiem 315g (GLU, SO2)</p> <p>Dynia z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g</p> <p>chrupki kukurydziane 12g;</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Środa 2026-06-24

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2088.3 kcal B 36.2 g T 52.3 g W 377.2 g SFA 16.2 g Cukry 80.0 g Sól 5.5 g Błonnik 32.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g</p> <p>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 130g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2431.3 kcal B 107.8 g T 61.1 g W 375.0 g SFA 28.4 g Cukry 91.4 g Sól 5.9 g Błonnik 24.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL)</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>ser twarogowy półtłusty 100g; jogurt naturalny 70g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2115.8 kcal B 79.3 g T 58.0 g W 333.0 g SFA 24.2 g Cukry 60.9 g Sól 4.9 g Błonnik 27.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 100g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2067.4 kcal B 46.5 g T 49.2 g W 378.8 g SFA 7.1 g Cukry 63.2 g Sól 4.2 g Błonnik 43.5 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Kotlet z białej fasoli, warzyw i kaszy gryczanej b/g 140g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Marchew z pieca 130g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 80g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Czwartek 2026-06-25	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026 Razem E: 2239.3 kcal B 54.4 g T 65.0 g W 366.6 g SFA 21.9 g Cukry 111.2 g Sól 6.6 g Błonnik 19.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym (60g) 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)	chleb bezglutenowy 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026 Razem E: 2477.8 kcal B 104.9 g T 69.2 g W 374.2 g SFA 28.3 g Cukry 117.9 g Sól 6.8 g Błonnik 30.0 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet (100g) z indykiem w sosie koperkowym 200g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22.06-28.06.2026 Razem E: 2242.1 kcal B 74.1 g T 61.9 g W 366.0 g SFA 22.1 g Cukry 109.5 g Sól 4.8 g Błonnik 44.2 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 130g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)
DIETA SP WEGAŃSKA 22.06-28.06.2026 Razem E: 2153.2 kcal B 47.1 g T 52.5 g W 392.8 g SFA 7.7 g Cukry 123.5 g Sól 4.5 g Błonnik 45.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa b/m jarska 400g (SEL) Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g	Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)	banan 120g;

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Piątek 2026-06-26	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2087.0 kcal B 47.8 g T 53.6 g W 361.2 g SFA 16.2 g Cukry 93.4 g Sól 6.0 g Błonnik 22.4 g</p>	<p>Burak z pieca 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; kielbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Gruszka pieczona 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2412.7 kcal B 99.2 g T 61.6 g W 381.0 g SFA 24.3 g Cukry 99.7 g Sól 8.2 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Burak z pieca 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 120g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) gruszka 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2107.1 kcal B 63.5 g T 53.7 g W 363.1 g SFA 19.9 g Cukry 67.1 g Sól 6.3 g Błonnik 45.6 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g gruszka 150g;</p>	<p>Hummus buraczany 70g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2004.8 kcal B 47.8 g T 42.0 g W 379.3 g SFA 6.5 g Cukry 75.2 g Sól 5.1 g Błonnik 45.2 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 140g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g gruszka 150g;</p>	<p>Hummus buraczany 70g (SEZ) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Sobota 2026-06-27	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2173.3 kcal B 48.7 g T 59.7 g W 369.8 g SFA 21.1 g Cukry 109.8 g Sól 5.8 g Błonnik 20.9 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 335g (SEL) Cukinia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2409.1 kcal B 108.7 g T 68.2 g W 352.4 g SFA 28.9 g Cukry 117.4 g Sól 6.6 g Błonnik 26.6 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g (140g) 240g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Cukinia z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2243.3 kcal B 83.0 g T 71.3 g W 337.7 g SFA 24.0 g Cukry 83.8 g Sól 5.9 g Błonnik 34.2 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) Sałatka z czerwonej fasoli, kiszzonego ogórka i kukurydzy 80g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 335g (SEL) Kalafior z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2256.1 kcal B 52.2 g T 58.0 g W 405.7 g SFA 7.9 g Cukry 108.4 g Sól 4.9 g Błonnik 41.6 g</p>	<p>Kasza jaglana na napoju roślinnym ryżowym 300g Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 350g (SEL) Kalafior z pary 130g</p>	<p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>jabłko 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Niedziela 2026-06-28	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1925.0 kcal B 47.4 g T 54.2 g W 318.7 g SFA 17.1 g Cukry 69.7 g Sól 6.3 g Błonnik 25.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a`la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Marchew z pieca 150g</p>	<p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2203.9 kcal B 97.3 g T 63.0 g W 325.2 g SFA 25.9 g Cukry 71.0 g Sól 7.4 g Błonnik 29.7 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a`la pożarski z pieca 130g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Marchew z pieca 150g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2147.6 kcal B 80.4 g T 76.6 g W 303.2 g SFA 28.9 g Cukry 53.7 g Sól 6.4 g Błonnik 36.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL)</p> <p>Tofu w sosie curry z warzywami 170g (SOJ, GOR)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Marchew z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 22.06-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2091.6 kcal B 56.7 g T 61.6 g W 347.9 g SFA 8.7 g Cukry 68.4 g Sól 5.7 g Błonnik 43.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm jarska 400g (SEL)</p> <p>Tofu w sosie curry z warzywami 170g (SOJ, GOR)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Marchew z pieca 150g</p>	<p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Poniedziałek 2026-06-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2204.4 kcal B 97.5 g T 68.7 g W 315.7 g SFA 27.6 g Cukry 43.4 g Sól 7.7 g Błonnik 32.0 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 160g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100g</p> <p>Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 80g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2403.2 kcal B 103.3 g T 70.9 g W 355.9 g SFA 28.0 g Cukry 44.4 g Sól 8.4 g Błonnik 34.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100g</p> <p>Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2469.4 kcal B 106.0 g T 72.3 g W 366.8 g SFA 28.4 g Cukry 44.6 g Sól 8.8 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100g</p> <p>Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2469.4 kcal B 106.0 g T 72.3 g W 366.8 g SFA 28.4 g Cukry 44.6 g Sól 8.8 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek z oliwkami 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (SEL)</p> <p>Sos bolognese 160g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Brokuły z pary 100g</p> <p>Surówka koperkowa 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Salatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Wtorek 2026-06-23	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2292.9 kcal B 102.0 g T 64.0 g W 341.4 g SFA 27.1 g Cukry 100.3 g Sól 7.8 g Błonnik 31.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 30g (MLE)</p> <p>kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 160g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100g</p> <p>Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2466.3 kcal B 107.5 g T 65.7 g W 376.2 g SFA 27.9 g Cukry 104.4 g Sól 8.4 g Błonnik 33.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 30g (MLE)</p> <p>kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 100g</p> <p>Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2553.4 kcal B 112.6 g T 67.3 g W 390.1 g SFA 28.4 g Cukry 106.3 g Sól 8.7 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50g (MLE)</p> <p>kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130g</p> <p>Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2553.4 kcal B 112.6 g T 67.3 g W 390.1 g SFA 28.4 g Cukry 106.3 g Sól 8.7 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 50g (MLE)</p> <p>kalarepa 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 130g</p> <p>Surówka colesław 60g (JAJ, MLE, GOR)</p>	<p>Budyń czekoladowy 150g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Środa 2026-06-24

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2131.2 kcal B 90.8 g T 56.6 g W 326.4 g SFA 25.9 g Cukry 69.0 g Sól 5.8 g Błonnik 23.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Makaron 160g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2315.3 kcal B 96.6 g T 58.3 g W 363.9 g SFA 26.5 g Cukry 72.7 g Sól 6.4 g Błonnik 25.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2448.1 kcal B 101.1 g T 59.8 g W 390.2 g SFA 27.0 g Cukry 87.0 g Sól 6.9 g Błonnik 27.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 250g</p> <p>jogurt naturalny 80g; ser twarogowy półtłusty 60g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2392.8 kcal B 100.5 g T 59.5 g W 377.0 g SFA 27.0 g Cukry 74.6 g Sól 6.9 g Błonnik 26.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny 80g; ser twarogowy półtłusty 60g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Czwartek 2026-06-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2348.9 kcal B 95.8 g T 64.2 g W 365.0 g SFA 26.5 g Cukry 113.5 g Sól 7.1 g Błonnik 35.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Słupki marchewki 100g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 20g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa brokułowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 100g</p> <p>gruszka 150g;</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2515.2 kcal B 101.3 g T 65.8 g W 398.5 g SFA 26.8 g Cukry 114.0 g Sól 7.9 g Błonnik 37.7 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Słupki marchewki 100g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 30g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa brokułowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 100g</p> <p>gruszka 150g;</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2596.6 kcal B 102.7 g T 66.1 g W 417.0 g SFA 26.9 g Cukry 125.8 g Sól 8.1 g Błonnik 38.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Słupki marchewki 100g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa brokułowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 100g</p> <p>gruszka 150g;</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2596.6 kcal B 102.7 g T 66.1 g W 417.0 g SFA 26.9 g Cukry 125.8 g Sól 8.1 g Błonnik 38.5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek waniliowy 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Słupki marchewki 100g</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; schab dobrze sprawiony 30g; (GLU, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa brokułowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Buraczki na ciepło 100g</p> <p>gruszka 150g;</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100g (MLE)</p>	<p>Pasta z szynki 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Piątek 2026-06-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2238.5 kcal B 90.1 g T 64.6 g W 341.0 g SFA 23.8 g Cukry 56.7 g Sól 7.1 g Błonnik 34.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 160g Bukiet warzyw 130g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2396.3 kcal B 94.4 g T 65.4 g W 375.4 g SFA 23.9 g Cukry 57.5 g Sól 7.6 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2522.5 kcal B 97.0 g T 71.0 g W 392.5 g SFA 27.1 g Cukry 59.3 g Sól 7.9 g Błonnik 38.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 150g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 60g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2522.5 kcal B 97.0 g T 71.0 g W 392.5 g SFA 27.1 g Cukry 59.3 g Sól 7.9 g Błonnik 38.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; kiełbasa krakowska 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g papryka czerwona, słodka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 150g Surówka wiejska 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 60g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; kalarepa 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Sobota 2026-06-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2283.5 kcal B 102.1 g T 73.2 g W 319.1 g SFA 29.0 g Cukry 90.1 g Sól 7.0 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 160g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2438.6 kcal B 106.1 g T 74.1 g W 352.8 g SFA 29.2 g Cukry 90.7 g Sól 7.6 g Błonnik 33.0 g</p>	<p>Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2548.2 kcal B 108.1 g T 74.6 g W 377.5 g SFA 29.3 g Cukry 102.5 g Sól 7.8 g Błonnik 34.0 g</p>	<p>Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2548.2 kcal B 108.1 g T 74.6 g W 377.5 g SFA 29.3 g Cukry 102.5 g Sól 7.8 g Błonnik 34.0 g</p>	<p>Słupki marchewki 80g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta jajeczna 50g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Kalafior z pary 60g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Niedziela 2026-06-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2189.6 kcal B 91.7 g T 61.6 g W 329.9 g SFA 25.2 g Cukry 84.0 g Sól 6.5 g Błonnik 28.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a'la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 160g</p> <p>Szpinak z pieca 100g</p> <p>Surówka meksykańska 60g (JAJ)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)</p> <p>płatki owsiane 10g; (GLU)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2384.7 kcal B 96.0 g T 66.6 g W 364.3 g SFA 28.1 g Cukry 84.8 g Sól 7.0 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a'la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Szpinak z pieca 100g</p> <p>Surówka meksykańska 60g (JAJ)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)</p> <p>płatki owsiane 10g; (GLU)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2532.1 kcal B 100.9 g T 72.5 g W 383.4 g SFA 31.5 g Cukry 89.3 g Sól 7.5 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a'la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Szpinak z pieca 100g</p> <p>Surówka meksykańska 60g (JAJ)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE)</p> <p>płatki owsiane 15g; (GLU)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2532.1 kcal B 100.9 g T 72.5 g W 383.4 g SFA 31.5 g Cukry 89.3 g Sól 7.5 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL)</p> <p>Kotlet a'la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Szpinak z pieca 100g</p> <p>Surówka meksykańska 60g (JAJ)</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200g (MLE)</p> <p>płatki owsiane 15g; (GLU)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; kiełbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Poniedziałek 2026-06-22	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-28.06.2026 Razem E: 1399.7 kcal B 57.8 g T 45.6 g W 200.1 g SFA 17.8 g Cukry 63.1 g Sól 5.7 g Błonnik 17.9 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa ogórkowa 200g (MLE, SEL) Sos bolognese 130g (GLU, SEL) Makaron 100g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 22-28.06.2026 Razem E: 1449.3 kcal B 59.3 g T 47.0 g W 209.1 g SFA 17.7 g Cukry 61.0 g Sól 7.4 g Błonnik 20.0 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ogórkowa 300g (MLE, SEL) Sos bolognese 130g (GLU, SEL) Makaron 120g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 22-28.06.2026 Razem E: 1890.9 kcal B 75.7 g T 65.0 g W 265.4 g SFA 26.1 g Cukry 73.6 g Sól 9.9 g Błonnik 25.2 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 150g (GLU, SEL) Makaron 140g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 22-28.06.2026 Razem E: 2245.3 kcal B 93.1 g T 67.6 g W 333.4 g SFA 27.1 g Cukry 75.2 g Sól 11.9 g Błonnik 30.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek z oliwkami 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	gruszka 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa 400g (MLE, SEL) Sos bolognese 160g (GLU, SEL) Makaron 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Wtorek 2026-06-23

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1484.9 kcal B 68.8 g T 47.1 g W 205.6 g SFA 20.3 g Cukry 58.7 g Sól 3.9 g Błonnik 20.0 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>jabłko 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 200g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 70g 120g</p> <p>Ziemniaki gotowane 100g</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 40g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA D2 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1429.6 kcal B 66.9 g T 46.3 g W 195.9 g SFA 19.1 g Cukry 54.1 g Sól 4.0 g Błonnik 21.2 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>jabłko 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 300g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 70g 120g</p> <p>Ziemniaki gotowane 120g</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 50g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA D3 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1894.1 kcal B 84.3 g T 64.1 g W 256.6 g SFA 27.6 g Cukry 65.7 g Sól 5.5 g Błonnik 26.0 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>jabłko 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 140g</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 130g (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA D4 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2207.4 kcal B 93.7 g T 65.3 g W 326.4 g SFA 27.9 g Cukry 68.2 g Sól 7.0 g Błonnik 34.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>jabłko 150g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (GLU, MLE)</p>	<p>Budyń czekoladowy 100g (MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g (GLU, RYB, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; kielbasa krakowska 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Środa 2026-06-24

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1419.3 kcal B 59.6 g T 38.8 g W 214.0 g SFA 17.9 g Cukry 54.9 g Sól 2.7 g Błonnik 12.0 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; papryka czerwona, słodka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Zupa z soczewicą i pomidorami 200g (SEL)</p> <p>Makaron 100g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 120g</p> <p>jogurt naturalny 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 100g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D2 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1425.3 kcal B 60.1 g T 39.3 g W 214.6 g SFA 17.5 g Cukry 53.5 g Sól 2.7 g Błonnik 13.6 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa z soczewicą i pomidorami 300g (SEL)</p> <p>Makaron 120g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 120g</p> <p>jogurt naturalny 50g; ser twarogowy półtłusty 30g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D3 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1872.2 kcal B 78.4 g T 55.1 g W 274.5 g SFA 26.0 g Cukry 69.0 g Sól 3.5 g Błonnik 17.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; papryka czerwona, słodka 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL)</p> <p>Makaron 140g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D4 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2227.9 kcal B 94.1 g T 59.6 g W 340.1 g SFA 27.2 g Cukry 69.1 g Sól 5.1 g Błonnik 22.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; papryka czerwona, słodka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z soczewicą i pomidorami 400g (SEL)</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>ser twarogowy półtłusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Czwartek 2026-06-25	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-28.06.2026 Razem E: 1500.1 kcal B 58.0 g T 45.3 g W 223.5 g SFA 17.4 g Cukry 73.4 g Sól 3.5 g Błonnik 21.4 g	Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa brokułowa 200g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Buraczki na ciepło 100g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 22-28.06.2026 Razem E: 1501.8 kcal B 57.5 g T 46.1 g W 223.6 g SFA 17.1 g Cukry 76.8 g Sól 3.6 g Błonnik 23.3 g	Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 130g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Buraczki na ciepło 100g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 30g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 22-28.06.2026 Razem E: 1954.4 kcal B 72.4 g T 63.6 g W 284.7 g SFA 25.3 g Cukry 98.7 g Sól 4.4 g Błonnik 27.8 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 40g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 22-28.06.2026 Razem E: 2325.9 kcal B 91.4 g T 66.6 g W 354.8 g SFA 26.4 g Cukry 103.4 g Sól 6.5 g Błonnik 33.7 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	jabłko 150g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa brokułowa 400g (MLE, SEL) Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 160g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Buraczki na ciepło 130g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g; (GLU, OZI, ORZ, SEZ)	Pasta z szynki 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Piątek 2026-06-26	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1459.4 kcal B 65.5 g T 47.4 g W 201.4 g SFA 18.3 g Cukry 53.4 g Sól 4.0 g Błonnik 16.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)</p>	<p>Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa warzywna ryżanka 200g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D2 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1440.8 kcal B 63.9 g T 47.4 g W 199.4 g SFA 17.8 g Cukry 50.9 g Sól 4.2 g Błonnik 18.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; pasztet z dziadkowego pieca 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)</p>	<p>Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa warzywna ryżanka 300g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 120g Surówka wiejska 100g (JAJ, GOR)</p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D3 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 1930.2 kcal B 82.3 g T 69.0 g W 257.1 g SFA 27.2 g Cukry 62.4 g Sól 5.9 g Błonnik 23.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)</p>	<p>Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 100g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 140g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR)</p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D4 22-28.06.2026</p> <p>Razem E: 2307.5 kcal B 97.7 g T 76.2 g W 322.8 g SFA 29.7 g Cukry 64.8 g Sól 7.8 g Błonnik 29.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; pasztet z dziadkowego pieca 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)</p>	<p>Truskawkowe "tiramisu" na biszkoptach posypane kakao 120g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa warzywna ryżanka 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 150g (JAJ, GOR)</p>	<p>gruszka 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Sobota 2026-06-27	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-28.06.2026 Razem E: 1506.2 kcal B 62.6 g T 48.3 g W 213.5 g SFA 19.8 g Cukry 76.1 g Sól 3.9 g Błonnik 16.0 g	Słupki marchewki 40g Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z dynią 200g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D2 22-28.06.2026 Razem E: 1517.0 kcal B 62.3 g T 48.9 g W 215.8 g SFA 19.5 g Cukry 79.8 g Sól 4.2 g Błonnik 17.6 g	Słupki marchewki 50g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z dynią 300g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 130g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtłusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D3 22-28.06.2026 Razem E: 1878.7 kcal B 73.4 g T 64.2 g W 262.9 g SFA 26.6 g Cukry 94.4 g Sól 5.1 g Błonnik 21.7 g	Słupki marchewki 80g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) bułki wrocławskie 50g; polędwica drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 150g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtłusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)
DIETA D4 22-28.06.2026 Razem E: 2290.3 kcal B 97.3 g T 69.3 g W 333.1 g SFA 28.4 g Cukry 97.2 g Sól 6.6 g Błonnik 27.6 g	Słupki marchewki 80g Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; polędwica drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Sałatka owocowa (pomarańcza, jabłko, kiwi, nektarynka) 100g	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z dynią 400g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)	Koktajl truskawkowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy półtłusty 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)

Jadłospis 22.06-28.06.2026

Niedziela 2026-06-28	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 22-28.06.2026 Razem E: 1364.4 kcal B 60.4 g T 47.1 g W 181.7 g SFA 19.6 g Cukry 65.4 g Sól 2.9 g Błonnik 14.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 200g (SEL) Kotlet a'la pożarski z pieca 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100g Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 22-28.06.2026 Razem E: 1340.3 kcal B 59.0 g T 46.9 g W 178.3 g SFA 19.0 g Cukry 63.5 g Sól 2.9 g Błonnik 17.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 300g (SEL) Kotlet a'la pożarski z pieca 80g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 120g Surówka meksykańska 100g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 22-28.06.2026 Razem E: 1776.0 kcal B 74.3 g T 64.8 g W 233.9 g SFA 27.2 g Cukry 76.2 g Sól 3.8 g Błonnik 21.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; ser, gouda tłusty 25g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a'la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 140g Surówka meksykańska 130g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 80g; bułki wrocławskie 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 22-28.06.2026 Razem E: 2169.1 kcal B 92.8 g T 71.9 g W 300.5 g SFA 30.9 g Cukry 81.5 g Sól 6.1 g Błonnik 28.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z zielonym groszkiem i marchewką bm 400g (SEL) Kotlet a'la pożarski z pieca 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka meksykańska 150g (JAJ)	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; kielbasa krakowska 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 25g; (GLU, JAJ, MLE)