

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Poniedziałek 2026-07-06	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 06-12.07.2026 Razem E: 2191.8 kcal B 88.7 g T 60.4 g W 339.9 g SFA 24.3 g Cukry 94.1 g Sól 7.0 g Błonnik 33.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12.07.2026 Razem E: 2270.9 kcal B 88.8 g T 60.8 g W 358.0 g SFA 24.3 g Cukry 108.9 g Sól 6.9 g Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Sos warzywny 80g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 06-12.07.2026 Razem E: 2331.4 kcal B 88.3 g T 64.9 g W 361.7 g SFA 24.7 g Cukry 111.0 g Sól 6.6 g Błonnik 26.5 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułka wrocławska 100g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 80g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca - mielona 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; schab dobrze sprawiony mielony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 06-12.07.2026 Razem E: 2221.1 kcal B 89.9 g T 54.8 g W 357.7 g SFA 20.6 g Cukry 108.8 g Sól 6.9 g Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek chudy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)	chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Wtorek 2026-07-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2207.3 kcal B 89.6 g T 64.8 g W 332.9 g SFA 23.2 g Cukry 48.6 g Sól 9.5 g Błonnik 32.2 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)</p>	<p>Sałátka 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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2269.6 kcal B 90.7 g T 60.5 g W 355.2 g SFA 22.8 g Cukry 64.3 g Sól 7.7 g Błonnik 29.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 130g</p>	<p>Sałátka 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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2343.5 kcal B 96.8 g T 64.3 g W 356.9 g SFA 25.1 g Cukry 75.5 g Sól 6.4 g Błonnik 25.8 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; bułka wrocławska 100g; szynka dobrze sprawiona mielona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami - mielony 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 130g</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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2230.7 kcal B 90.6 g T 56.2 g W 355.2 g SFA 20.5 g Cukry 64.3 g Sól 7.7 g Błonnik 29.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 130g</p>	<p>Sałátka 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 8g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Środa 2026-07-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2239.2 kcal B 85.7 g T 67.0 g W 341.3 g SFA 27.3 g Cukry 63.4 g Sól 6.2 g Błonnik 33.8 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; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 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 z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2250.4 kcal B 83.0 g T 67.1 g W 343.9 g SFA 27.3 g Cukry 68.0 g Sól 4.8 g Błonnik 29.3 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana 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>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2163.6 kcal B 74.1 g T 58.9 g W 346.0 g SFA 24.7 g Cukry 70.3 g Sól 5.3 g Błonnik 24.2 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułka wrocławska 100g; schab dobrze sprawiony mielony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana 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>Pasta warzywna z natką pietruszki 100g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2046.7 kcal B 78.2 g T 48.3 g W 334.6 g SFA 20.3 g Cukry 66.7 g Sól 4.8 g Błonnik 21.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana 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>Pasta warzywna z natką pietruszki 100g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Czwartek 2026-07-09	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2348.0 kcal B 91.0 g T 64.5 g W 368.2 g SFA 26.8 g Cukry 93.2 g Sól 7.2 g Błonnik 33.8 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>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, MLE, SEL)</p> <p>Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)</p> <p>gruszka 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek kiszony 80g; chleb żytni razowy 60g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2357.7 kcal B 90.9 g T 60.4 g W 378.8 g SFA 26.2 g Cukry 103.4 g Sól 5.6 g Błonnik 31.9 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>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL)</p> <p>Klops wieprzowy sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 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>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2438.5 kcal B 89.5 g T 67.1 g W 382.8 g SFA 28.2 g Cukry 105.6 g Sól 5.3 g Błonnik 26.7 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; bułka wrocławska 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL)</p> <p>Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynkowa drobiowa mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2318.8 kcal B 90.8 g T 56.1 g W 378.8 g SFA 24.0 g Cukry 103.3 g Sól 5.6 g Błonnik 31.9 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 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL)</p> <p>Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p> <p>Gruszka pieczona 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 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>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2193.5 kcal B 87.0 g T 68.4 g W 323.2 g SFA 23.9 g Cukry 48.0 g Sól 12.1 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80g</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 wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 200g</p>	<p>Salatka z czerwonej fasoli z makaronem 80g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; chleb żytni razowy 60g; łąpatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2158.9 kcal B 87.0 g T 58.7 g W 335.9 g SFA 23.3 g Cukry 67.6 g Sól 7.6 g Błonnik 29.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80g</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 wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łąpatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2168.6 kcal B 85.9 g T 56.2 g W 343.4 g SFA 22.9 g Cukry 75.2 g Sól 7.2 g Błonnik 25.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułka wrocławska 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 200g</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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2115.1 kcal B 87.0 g T 53.8 g W 335.8 g SFA 21.0 g Cukry 67.6 g Sól 7.6 g Błonnik 29.6 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z szynki 80g</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 wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL)</p> <p>Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Bukiet warzyw 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łąpatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Sobota 2026-07-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2187.4 kcal B 95.2 g T 63.4 g W 324.0 g SFA 25.8 g Cukry 76.1 g Sól 7.2 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 150g</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; rzodkiewka 40g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2183.6 kcal B 89.3 g T 59.2 g W 338.4 g SFA 25.5 g Cukry 91.9 g Sól 6.1 g Błonnik 30.8 g</p>	<p>Gruszka pieczona 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 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Marchew z pieca 150g</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; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2260.6 kcal B 89.1 g T 61.7 g W 349.6 g SFA 24.9 g Cukry 105.5 g Sól 5.8 g Błonnik 25.7 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE)</p> <p>bułka wrocławska 100g; szynkowa drobiowa 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>Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Marchew z pieca 150g</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; kielbasa krakowska mielona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2090.2 kcal B 86.5 g T 50.4 g W 337.6 g SFA 20.7 g Cukry 91.2 g Sól 6.1 g Błonnik 30.8 g</p>	<p>Gruszka pieczona 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 jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Marchew z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy chudy 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA I PODSTAWOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2235.8 kcal B 96.0 g T 81.0 g W 294.1 g SFA 32.0 g Cukry 49.9 g Sól 6.2 g Błonnik 30.2 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; paszтет z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)</p>	<p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka coleslaw 200g (JAJ, GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA II LEKKOSTRAWNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2027.7 kcal B 85.3 g T 56.6 g W 305.2 g SFA 23.1 g Cukry 53.6 g Sól 5.2 g Błonnik 25.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g</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 marchewkowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 200g</p>	<p>Burak z pieca 80g</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA IV Z OGR SUBST POBUDZ WYDZ SOKÓW ŻOŁ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2069.1 kcal B 84.1 g T 58.2 g W 311.6 g SFA 24.4 g Cukry 57.5 g Sól 5.0 g Błonnik 22.4 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidor bez skóry 100g; bułka wrocławska 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g - mielony 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 200g</p>	<p>Burak z pieca 100g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona mielona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR TŁUSZCZU 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2044.8 kcal B 87.9 g T 54.4 g W 310.2 g SFA 22.6 g Cukry 56.0 g Sól 5.0 g Błonnik 22.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 100g; pomidor bez skóry 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 200g</p>	<p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; bułki wrocławskie 150g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 8g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Poniedziałek 2026-07-06

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2072.9 kcal B 90.6 g T 71.8 g W 291.2 g SFA 28.1 g Cukry 58.8 g Sól 6.9 g Błonnik 52.8 g</p>	<p>Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Surówka wiejska 130g (JAJ, GOR) Sos warzywny 80g (MLE, SEL) jabłko 150g;</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE) Słupki marchewki 100g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; biała rzodkiew 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2043.4 kcal B 99.3 g T 113.6 g W 170.8 g SFA 31.7 g Cukry 36.5 g Sól 2.7 g Błonnik 25.1 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z burakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/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>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2256.6 kcal B 100.6 g T 110.2 g W 230.8 g SFA 47.0 g Cukry 77.9 g Sól 4.2 g Błonnik 24.0 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 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>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2263.2 kcal B 91.7 g T 64.6 g W 345.0 g SFA 24.9 g Cukry 95.0 g Sól 7.1 g Błonnik 33.3 g</p>	<p>Twarożek chudy 80g (MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 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 ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Sos warzywny 80g (MLE, SEL) Buraczki na ciepło 150g Ziemniaki gotowane 180g</p>	<p>Marchew z pieca 100g Dip koperkowy 70g (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Wtorek 2026-07-07

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2155.4 kcal B 83.9 g T 74.3 g W 308.9 g SFA 28.1 g Cukry 56.7 g Sól 8.6 g Błonnik 48.2 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100g; hummus 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 100g (JAJ, GOR) Kalafior z pary 60g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170g (GLU, 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 PŁYNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1945.7 kcal B 102.9 g T 105.2 g W 157.6 g SFA 19.6 g Cukry 29.7 g Sól 2.3 g Błonnik 23.4 g</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2248.8 kcal B 104.7 g T 112.1 g W 217.0 g SFA 47.3 g Cukry 69.3 g Sól 3.9 g Błonnik 22.8 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 z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw 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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2314.2 kcal B 83.3 g T 64.7 g W 367.1 g SFA 27.6 g Cukry 93.4 g Sól 7.2 g Błonnik 35.5 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynka dobrze sprawiona 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Dynia z pieca 130g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170g (GLU, MLE)</p>	<p>Marchew 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 06.07-12.07.2026

Środa 2026-07-08

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2182.5 kcal B 78.7 g T 75.8 g W 325.6 g SFA 26.9 g Cukry 63.2 g Sól 7.5 g Błonnik 56.8 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; jaja gotowane 100g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL) Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g Surówka z marchewki i jabłka 130g Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g</p>	<p>gruszka 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; 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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1960.6 kcal B 102.8 g T 103.1 g W 168.7 g SFA 19.1 g Cukry 29.0 g Sól 2.5 g Błonnik 30.4 g</p>	<p>Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 500g (JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2255.7 kcal B 99.7 g T 108.2 g W 228.5 g SFA 46.1 g Cukry 66.5 g Sól 2.5 g Błonnik 17.1 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>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot wieloowocowy z/c 300g</p>	<p>Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2283.4 kcal B 84.7 g T 55.7 g W 378.4 g SFA 24.2 g Cukry 127.0 g Sól 6.3 g Błonnik 34.9 g</p>	<p>Burak z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 40g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL) Jabłko prażone z cynamonem 200g Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) ser twarogowy chudy 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</p>	<p>Pasta warzywna 100g (SEL) Dynia z pieca 100g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb chrupki 20g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Czwartek 2026-07-09

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2247.4 kcal B 93.8 g T 72.3 g W 332.0 g SFA 28.8 g Cukry 54.3 g Sól 8.0 g Błonnik 53.1 g</p>	<p>Słupki marchewki 80g Twarożek z koperkiem 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g pomidory, czerwone 100g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) gruszka 150g;</p>	<p>Salatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1949.1 kcal B 100.4 g T 104.7 g W 163.8 g SFA 19.5 g Cukry 37.1 g Sól 2.7 g Błonnik 26.6 g</p>	<p>Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2266.9 kcal B 103.9 g T 115.0 g W 215.5 g SFA 47.5 g Cukry 76.3 g Sól 2.7 g Błonnik 22.6 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 pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2331.5 kcal B 97.8 g T 63.2 g W 358.1 g SFA 29.1 g Cukry 88.3 g Sól 7.0 g Błonnik 30.9 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem 80g (MLE) Gruszka pieczona 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 200g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; schab dobrze sprawiony 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2052.0 kcal B 89.7 g T 73.0 g W 278.1 g SFA 26.6 g Cukry 46.4 g Sól 7.5 g Błonnik 44.4 g</p>	<p>Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb żytni razowy 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszanej kapusty 130g Bukiet warzyw 60g</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;</p>	<p>Salatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; łąpatka z pietruszką 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 PŁYNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2040.5 kcal B 99.8 g T 110.8 g W 173.2 g SFA 27.7 g Cukry 33.9 g Sól 2.7 g Błonnik 26.0 g</p>	<p>Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL) 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 Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2291.8 kcal B 100.8 g T 111.0 g W 234.8 g SFA 47.3 g Cukry 76.8 g Sól 4.2 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 koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 500g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495g (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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2246.5 kcal B 92.1 g T 55.6 g W 359.5 g SFA 23.8 g Cukry 92.1 g Sól 6.9 g Błonnik 31.4 g</p>	<p>Cukinia z pieca 100g Pasta z szynki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Gruszka pieczona 150g ser twarogowy chudy 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Burger rybny (dorsz) 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 180g Dyńia z pieca 200g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g chleb chrupki 20g; (GLU)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; mus jabłkowy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; łąpatka z pietruszką 50g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Sobota 2026-07-11	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2083.5 kcal B 95.5 g T 67.3 g W 298.6 g SFA 28.1 g Cukry 45.3 g Sól 8.0 g Błonnik 50.7 g</p>	<p>Kawa zbożowa bez mleka b/c 300g (GLU)</p> <p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chleb żytni razowy 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb żytni razowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL)</p> <p>Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Surówka z zielonym ogórkiem 100g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 60g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb żytni razowy 100g; pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy półtłusty 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb żytni razowy 50g; rzodkiewka 40g; kiełbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1921.1 kcal B 97.8 g T 103.3 g W 162.8 g SFA 19.1 g Cukry 33.0 g Sól 3.0 g Błonnik 25.6 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2212.8 kcal B 98.8 g T 108.3 g W 220.3 g SFA 46.1 g Cukry 70.6 g Sól 2.6 g Błonnik 17.9 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 jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, 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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2181.1 kcal B 95.0 g T 57.4 g W 336.9 g SFA 25.1 g Cukry 69.4 g Sól 6.3 g Błonnik 34.5 g</p>	<p>Gruszka pieczona 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; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Fasolka szparagowa parowana 150g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 100g (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ser twarogowy chudy 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kiełbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA V Z OGR WĘGL ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1958.5 kcal B 91.8 g T 63.8 g W 275.8 g SFA 27.6 g Cukry 58.9 g Sól 7.8 g Błonnik 44.9 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jogurt naturalny, 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>Słupki ogórka 100g chleb żytni razowy 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Surówka colesław 130g (JAJ, GOR) Brokuły z pary 60g</p>	<p>jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100g; (MLE)</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA S5-V PŁYNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1904.6 kcal B 97.7 g T 103.6 g W 156.9 g SFA 19.1 g Cukry 32.3 g Sól 2.6 g Błonnik 25.2 g</p>	<p>Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA S5 PŁYNNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2222.3 kcal B 98.5 g T 108.3 g W 220.3 g SFA 46.1 g Cukry 72.1 g Sól 2.7 g Błonnik 18.1 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 marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500g (GLU, JAJ, SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g;</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; (MLE)</p>
<p>DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2107.3 kcal B 91.1 g T 54.2 g W 326.7 g SFA 24.5 g Cukry 97.4 g Sól 7.6 g Błonnik 29.9 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>Jabłko pieczone 150g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g Cukinia z pieca 200g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g 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; szynka dobrze sprawiona 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Poniedziałek 2026-07-06	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2196.4 kcal B 70.4 g T 69.3 g W 329.0 g SFA 24.6 g Cukry 97.5 g Sól 6.6 g Błonnik 16.9 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; biała rzodkiew 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2153.3 kcal B 73.0 g T 63.8 g W 340.9 g SFA 9.8 g Cukry 53.2 g Sól 7.5 g Błonnik 33.7 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 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; szynka barznika 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12.06.2026</p> <p>Razem E: 2237.0 kcal B 67.3 g T 59.4 g W 365.6 g SFA 9.9 g Cukry 116.3 g Sól 6.2 g Błonnik 19.7 g</p>	<p>Ryż 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 ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny b/m 80g (SEL)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2311.1 kcal B 102.8 g T 59.0 g W 358.5 g SFA 23.9 g Cukry 107.0 g Sól 1.2 g Błonnik 28.5 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m b/soli 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca b/soli 80g Ziemniaki gotowane b/soli 180g Buraczki na ciepło b/soli 150g Sos warzywny b/soli 80g (MLE, SEL)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pieczywo niskosodowe 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Wtorek 2026-07-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2156.0 kcal B 72.2 g T 76.0 g W 299.7 g SFA 24.9 g Cukry 52.6 g Sól 9.9 g Błonnik 16.3 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Surówka z białej kapusty i papryki 130g (JAJ, GOR)</p>	<p>Salatka z makaronu bezglutenowego z tuńczykiem 80g (RYB, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2222.6 kcal B 80.4 g T 63.7 g W 348.5 g SFA 11.4 g Cukry 60.9 g Sól 7.0 g Błonnik 34.9 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka bartnika 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Kalafior z pary 130g</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>Mus owocowy 150g kajzerka 50g; (GLU)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12.06.2026</p> <p>Razem E: 2130.3 kcal B 68.6 g T 57.4 g W 340.9 g SFA 10.7 g Cukry 82.6 g Sól 5.4 g Błonnik 20.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Dynia z pieca 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2209.4 kcal B 101.0 g T 56.3 g W 339.1 g SFA 22.4 g Cukry 65.8 g Sól 1.6 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g Zupa z zielonych warzyw b/m b/soli 400g (SEL) Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami b/soli 200g (SEL) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Dynia z pieca b/soli 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Środa 2026-07-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2099.8 kcal B 59.0 g T 71.5 g W 314.8 g SFA 23.4 g Cukry 52.8 g Sól 6.6 g Błonnik 26.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 100g; chleb bezglutenowy 100g; jaja gotowane 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (JAJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g</p> <p>Marchew z pieca 130g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chrupki kukurydziane 12g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2089.4 kcal B 61.3 g T 54.3 g W 360.1 g SFA 10.2 g Cukry 64.6 g Sól 6.1 g Błonnik 42.0 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; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 400g (SEL)</p> <p>Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Marchew z pieca 130g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</p> <p>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>jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12.06.2026</p> <p>Razem E: 2025.1 kcal B 43.7 g T 55.1 g W 349.3 g SFA 8.5 g Cukry 73.8 g Sól 4.5 g Błonnik 28.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>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</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Marchew z pieca 130g</p> <p>Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2230.0 kcal B 85.1 g T 63.1 g W 344.7 g SFA 24.9 g Cukry 66.3 g Sól 1.5 g Błonnik 27.1 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; pieczywo niskosodowe 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana 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>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami b/soli 100g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Czwartek 2026-07-09	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2331.6 kcal B 69.1 g T 71.8 g W 358.3 g SFA 27.1 g Cukry 97.8 g Sól 7.6 g Błonnik 16.1 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400g (SEL) Klops w sosie własnym b/g 160g (JAJ) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR) gruszka 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2210.5 kcal B 76.2 g T 53.0 g W 377.8 g SFA 11.1 g Cukry 57.4 g Sól 7.7 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Stupki marchewki 80g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 130g gruszka 150g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek kiszony 80g; chleb żytni razowy 60g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka bartnika 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12.06.2026</p> <p>Razem E: 2233.9 kcal B 71.5 g T 58.9 g W 362.1 g SFA 11.4 g Cukry 121.2 g Sól 5.9 g Błonnik 22.2 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400g (SEL) Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200g (SEL) Ziemniaki gotowane 180g Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GOR, SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2424.0 kcal B 107.1 g T 60.9 g W 378.0 g SFA 26.5 g Cukry 103.4 g Sól 1.1 g Błonnik 31.9 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m b/soli 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym b/soli 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180g (GLU) Szpinak z pieca b/soli 130g Gruszka pieczona 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; schab, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pieczywo niskosodowe 50g; filet z kurczaka, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1946.8 kcal B 56.4 g T 61.4 g W 299.1 g SFA 21.9 g Cukry 54.1 g Sól 10.8 g Błonnik 22.0 g</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszzonej kapusty 200g</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>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2075.7 kcal B 62.4 g T 51.4 g W 358.0 g SFA 8.6 g Cukry 56.1 g Sól 5.2 g Błonnik 39.1 g</p>	<p>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g (GLU) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g 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 ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12.06.2026</p> <p>Razem E: 1959.1 kcal B 56.9 g T 43.2 g W 344.9 g SFA 7.9 g Cukry 81.9 g Sól 4.3 g Błonnik 25.8 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2135.6 kcal B 98.7 g T 51.5 g W 335.2 g SFA 21.1 g Cukry 65.5 g Sól 1.5 g Błonnik 27.1 g</p>	<p>Ryż na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; schab, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m b/soli 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca b/soli 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane b/soli 180g Bukiet warzyw b/soli 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; mus jabłkowy 80g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Sobota 2026-07-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2423.9 kcal B 83.9 g T 76.0 g W 357.1 g SFA 26.6 g Cukry 94.4 g Sól 5.9 g Błonnik 19.9 g</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; chleb bezglutenowy 100g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g</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; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2390.7 kcal B 76.6 g T 64.0 g W 396.3 g SFA 10.8 g Cukry 94.9 g Sól 7.8 g Błonnik 37.5 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; 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 soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; chleb żytni razowy 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; kielbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (GLU, SOJ)</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12.06.2026</p> <p>Razem E: 2284.8 kcal B 70.7 g T 61.3 g W 368.8 g SFA 11.1 g Cukry 98.9 g Sól 6.7 g Błonnik 21.0 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/g 200g (SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; rama 5g; (SEZ)</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2231.6 kcal B 102.9 g T 58.8 g W 337.6 g SFA 25.5 g Cukry 91.9 g Sól 1.6 g Błonnik 30.8 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) pieczywo niskosodowe 100g; filet z kurczaka, gotowany 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400g (SEL) Potrawka z kurczaka b/soli 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180g Marchew z pieca b/soli 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; ser twarogowy półtłusty 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pieczywo niskosodowe 50g; schab, gotowany 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA SP BEZGLUTENOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2019.4 kcal B 68.9 g T 67.9 g W 287.6 g SFA 22.9 g Cukry 51.9 g Sól 5.4 g Błonnik 20.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</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; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Surówka coleslaw 200g (JAJ, GOR)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; wafle ryżowe naturalne 20g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BEZMLECZNA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1938.3 kcal B 74.0 g T 42.5 g W 330.8 g SFA 8.9 g Cukry 59.2 g Sól 5.0 g Błonnik 35.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g</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 marchewkowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Brokuły z pary 200g</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>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA S4 ALERGICZNA 06-12.06.2026</p> <p>Razem E: 1967.8 kcal B 62.6 g T 51.7 g W 317.7 g SFA 9.0 g Cukry 68.8 g Sól 4.3 g Błonnik 21.8 g</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 marchewkowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 200g</p>	<p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA S7 NISKOSODOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2025.1 kcal B 92.1 g T 52.6 g W 307.3 g SFA 21.1 g Cukry 49.8 g Sól 1.4 g Błonnik 26.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów b/soli 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 100g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m b/soli 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g b/soli 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane b/soli 180g</p> <p>Cukinia z pieca b/soli 200g</p>	<p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pieczywo niskosodowe 150g; filet z kurczaka, gotowany 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; pieczywo niskosodowe 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Poniedziałek 2026-07-06	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2236.6 kcal B 54.5 g T 63.9 g W 368.3 g SFA 20.6 g Cukry 118.5 g Sól 6.4 g Błonnik 19.7 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek 60g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2485.3 kcal B 110.6 g T 66.3 g W 377.4 g SFA 27.2 g Cukry 126.3 g Sól 7.6 g Błonnik 31.9 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 100g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Piers z kurczaka panierowana w ziołach z pieca (120g) 125g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Sos warzywny 80g (MLE, SEL)</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2168.9 kcal B 78.9 g T 58.5 g W 349.2 g SFA 24.1 g Cukry 100.9 g Sól 5.6 g Błonnik 34.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80g (GLU) Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; bułka grahamka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1972.0 kcal B 42.2 g T 55.8 g W 346.6 g SFA 7.3 g Cukry 68.8 g Sól 4.9 g Błonnik 38.2 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta warzywna z natką pietruszki 80g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Kotlet warzywny b/jaj 80g (GLU) Buraczki na ciepło 150g Ziemniaki gotowane 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SOJ, GOR)</p>	<p>jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Wtorek 2026-07-07

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2090.8 kcal B 49.9 g T 57.8 g W 350.3 g SFA 17.6 g Cukry 83.0 g Sól 6.1 g Błonnik 23.7 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (90g) 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Dynia z pieca 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>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2474.4 kcal B 109.6 g T 67.2 g W 372.7 g SFA 25.5 g Cukry 79.9 g Sól 8.6 g Błonnik 30.2 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; mus jabłkowy 80g; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami (120g) 230g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Kalafor z pary 130g</p> <p>Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100g (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;</p> <p>kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2223.1 kcal B 76.2 g T 67.3 g W 346.0 g SFA 27.5 g Cukry 53.1 g Sól 8.4 g Błonnik 39.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Sos neapolitański z cieciorką 200g (GLU, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Kalafor z pary 130g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; pomidory, czerwone 80g; chleb żytni razowy 60g; ser, gouda tłusty 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g;</p> <p>kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2049.2 kcal B 47.3 g T 51.3 g W 369.4 g SFA 7.8 g Cukry 69.6 g Sól 6.2 g Błonnik 44.7 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; hummus 70g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Sos neapolitański z cieciorką 200g (GLU, SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Kalafor z pary 130g</p>	<p>Pasta warzywna 100g (SEL)</p> <p>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>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Środa 2026-07-08

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2058.1 kcal B 35.7 g T 60.5 g W 351.5 g SFA 19.9 g Cukry 65.1 g Sól 6.1 g Błonnik 27.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; schab dobrze sprawiony 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, GOR, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Marchew z pieca 130g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 100g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; pomidory, czerwone 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2340.9 kcal B 102.2 g T 64.9 g W 349.2 g SFA 30.4 g Cukry 77.4 g Sól 6.7 g Błonnik 25.3 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; jaja gotowane 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 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; (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; pomidory, czerwone 80g; schab dobrze sprawiony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2173.3 kcal B 78.0 g T 64.8 g W 335.8 g SFA 26.7 g Cukry 62.9 g Sól 6.2 g Błonnik 31.1 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; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana 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 z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2060.7 kcal B 45.3 g T 58.6 g W 358.3 g SFA 7.8 g Cukry 64.7 g Sól 6.6 g Błonnik 40.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 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 ziemniaczana b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Ryż z olejem rzepakowym 180g</p> <p>Marchew z pieca 130g</p> <p>Gulasz warzywny z brokuła, papryki i zielonego groszku 130g</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</p> <p>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>jabłko 150g; chrupki kukurydziane 12g;</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Czwartek 2026-07-09	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2320.3 kcal B 56.2 g T 62.7 g W 391.1 g SFA 22.6 g Cukry 113.2 g Sól 5.9 g Błonnik 21.0 g</p>	<p>Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Twarożek waniliowy 60g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 100g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym (80g) 160g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Szpinak z pieca 130g Gruszka pieczona 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2522.0 kcal B 107.8 g T 67.3 g W 386.8 g SFA 29.8 g Cukry 122.0 g Sól 6.2 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>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 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym (110g) 195g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 165g (GLU) Szpinak z pieca 130g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE) Gruszka pieczona 150g</p>	<p>Jabłko pieczone 150g 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>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2262.6 kcal B 69.9 g T 65.9 g W 370.4 g SFA 20.6 g Cukry 61.9 g Sól 6.1 g Błonnik 53.4 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Słupki marchewki 80g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 130g gruszka 150g;</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek kiszony 80g; chleb żytni razowy 60g; 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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2185.5 kcal B 53.9 g T 54.3 g W 395.0 g SFA 7.5 g Cukry 85.6 g Sól 5.5 g Błonnik 52.7 g</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80g Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300g Słupki marchewki 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400g (GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310g (GLU, SO2) Szpinak z pieca 200g gruszka 150g;</p>	<p>Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100g (SEL) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; ogórek kiszony 80g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU)</p>	<p>banan 120g;</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2050.3 kcal B 51.9 g T 58.8 g W 336.0 g SFA 18.3 g Cukry 79.0 g Sól 6.5 g Błonnik 22.2 g</p>	<p>Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g Pasta z szynki 80g 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 ryżem b/m jarska 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; mus jabłkowy 80g; łąpatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2317.1 kcal B 102.9 g T 63.7 g W 348.1 g SFA 26.0 g Cukry 84.0 g Sól 8.5 g Błonnik 29.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 150g Bukiet warzyw 200g Deser jogurtowo-owocowy 200g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; mus jabłkowy 80g; łąpatka z pietruszką 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2162.2 kcal B 75.5 g T 61.9 g W 343.4 g SFA 27.2 g Cukry 49.7 g Sól 6.9 g Błonnik 38.4 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, 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)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 150g</p>	<p>Salatka z czerwonej fasoli z makaronem 80g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1972.6 kcal B 44.9 g T 46.3 g W 361.4 g SFA 7.4 g Cukry 57.4 g Sól 5.5 g Błonnik 39.8 g</p>	<p>Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 80g (GLU) Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300g 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 ryżem b/m jarska 400g (SEL) Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszzonej kapusty 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; rzodkiewka 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Kisiel owocowy 200g chrupki kukurydziane 12g;</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Sobota 2026-07-11

	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2241.9 kcal B 54.6 g T 62.7 g W 371.7 g SFA 21.7 g Cukry 102.1 g Sól 6.3 g Błonnik 21.4 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g Płatki ryżowe 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 jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Potrawka z kurczaka (80g) 190g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>chleb bezglutenowy 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE, SEZ)</p>
<p>DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2498.9 kcal B 109.9 g T 66.0 g W 382.0 g SFA 28.1 g Cukry 106.6 g Sól 6.8 g Błonnik 30.8 g</p>	<p>Gruszka pieczona 150g Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; szynkowa drobiowa 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka (140g) 250g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Marchew z pieca 150g 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 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2232.7 kcal B 77.6 g T 68.6 g W 347.0 g SFA 23.5 g Cukry 96.8 g Sól 5.5 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) gruszka 150g; 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 jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150g</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2142.6 kcal B 47.5 g T 59.4 g W 379.2 g SFA 7.8 g Cukry 75.8 g Sól 4.9 g Błonnik 41.7 g</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; gruszka 150g; 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 jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400g (SEL) Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310g (SEL) Surówka z zielonym ogórkiem 150g</p>	<p>Pasta warzywna z natką pietruszki 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)</p>	<p>gruszka 150g; wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	obiad	kolacja	Posiłek nocny
<p>DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1942.9 kcal B 51.9 g T 52.9 g W 319.5 g SFA 17.0 g Cukry 69.1 g Sól 5.1 g Błonnik 21.9 g</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; masło ekstra 10g; (MLE, SEZ)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony 80g 130g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Cukinia z pieca 200g</p>	<p>Burak z pieca 80g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb bezglutenowy 150g; szynka dobrze sprawiona 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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2207.0 kcal B 107.2 g T 64.4 g W 311.9 g SFA 27.6 g Cukry 67.8 g Sól 7.1 g Błonnik 27.6 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; łopatką z pietruszką 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Kompot wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL)</p> <p>Udzik pieczony (130g) 150g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Brokuły z pary 200g</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; szynka dobrze sprawiona 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGETARIAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2089.9 kcal B 65.9 g T 56.5 g W 344.7 g SFA 21.5 g Cukry 48.8 g Sól 4.6 g Błonnik 43.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE)</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g</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 wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Brokuły z pary 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEZ)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP WEGAŃSKA 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2021.4 kcal B 52.2 g T 42.2 g W 374.9 g SFA 7.1 g Cukry 60.0 g Sól 4.3 g Błonnik 47.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300g</p> <p>Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g</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 wielowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa marchewkowa b/m jarska 400g (SEL)</p> <p>Kotlet z fasoli b/jaja 100g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Brokuły z pary 200g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 90g; biała rzodkiew 80g; hummus 70g; chleb żytni razowy 60g; sałata masłowa 20g; rama 10g; (GLU, SEZ)</p>	<p>Mus owocowy 150g</p> <p>wafle ryżowe naturalne 20g;</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Poniedziałek 2026-07-06

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2281.7 kcal B 95.9 g T 68.5 g W 338.2 g SFA 26.6 g Cukry 104.6 g Sól 6.8 g Błonnik 35.0 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g</p> <p>Ziemniaki gotowane 160g</p> <p>Buraczki na ciepło 100g</p> <p>Sos warzywny 80g (MLE, SEL)</p> <p>jabłko 150g;</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE)</p> <p>Stupki marchewki 100g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; biała rzodkiew 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>ogórek 40g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2506.0 kcal B 102.5 g T 71.0 g W 383.4 g SFA 27.0 g Cukry 108.1 g Sól 7.8 g Błonnik 38.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p> <p>Sos warzywny 80g (MLE, SEL)</p> <p>jabłko 150g;</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE)</p> <p>Stupki marchewki 100g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2587.6 kcal B 104.0 g T 71.4 g W 402.1 g SFA 27.0 g Cukry 119.6 g Sól 8.0 g Błonnik 39.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p> <p>Sos warzywny 80g (MLE, SEL)</p> <p>jabłko 150g;</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE)</p> <p>Stupki marchewki 100g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</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 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2587.6 kcal B 104.0 g T 71.4 g W 402.1 g SFA 27.0 g Cukry 119.6 g Sól 8.0 g Błonnik 39.2 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>Twarożek 80g (MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>pomidory, czerwone 100g; jaja gotowane 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU, JAJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g</p> <p>Ziemniaki gotowane 180g</p> <p>Buraczki na ciepło 130g</p> <p>Sos warzywny 80g (MLE, SEL)</p> <p>jabłko 150g;</p>	<p>Dip koperkowy 70g (MLE)</p> <p>Stupki marchewki 100g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; schab dobrze sprawiony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Wtorek 2026-07-07

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2295.2 kcal B 93.7 g T 68.5 g W 343.3 g SFA 26.2 g Cukry 61.4 g Sól 9.1 g Błonnik 34.4 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU)</p> <p>Kalańfior z pary 100g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130g (GLU, 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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2449.6 kcal B 97.7 g T 69.5 g W 376.6 g SFA 26.4 g Cukry 62.0 g Sól 9.6 g Błonnik 36.5 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynkowa drobiowa 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Kalańfior z pary 100g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 130g (GLU, 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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2548.1 kcal B 100.5 g T 71.8 g W 394.0 g SFA 27.5 g Cukry 65.9 g Sól 10.0 g Błonnik 38.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Kalańfior z pary 100g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170g (GLU, 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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2548.1 kcal B 100.5 g T 71.8 g W 394.0 g SFA 27.5 g Cukry 65.9 g Sól 10.0 g Błonnik 38.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>rzodkiewka 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynkowa drobiowa 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Kalańfior z pary 100g</p> <p>Surówka z białej kapusty i papryki 60g (JAJ, GOR)</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 170g (GLU, 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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Środa 2026-07-08

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2264.0 kcal B 86.2 g T 70.3 g W 337.2 g SFA 28.9 g Cukry 74.7 g Sól 6.7 g Błonnik 30.3 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; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 60g</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>Makaron 160g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny 50g; ser twarogowy półtusty 50g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 80g (SEL)</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2460.4 kcal B 93.0 g T 73.8 g W 373.1 g SFA 29.5 g Cukry 76.2 g Sól 7.3 g Błonnik 32.9 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; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; łopatka z pietruszką 20g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 60g</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>ser twarogowy półtusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2502.2 kcal B 96.6 g T 73.4 g W 380.3 g SFA 30.1 g Cukry 74.3 g Sól 7.7 g Błonnik 31.9 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; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>jogurt naturalny 80g; ser twarogowy półtusty 60g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2526.7 kcal B 95.8 g T 75.2 g W 384.0 g SFA 29.9 g Cukry 76.4 g Sól 7.7 g Błonnik 33.6 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; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; łopatka z pietruszką 30g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa ziemniaczana b/m 400g (SEL)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 60g</p> <p>Makaron 180g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>ser twarogowy półtusty 60g; jogurt naturalny 50g; (MLE)</p>	<p>Koktajl gruszkowy 150g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zdobna 50g; (MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Czwartek 2026-07-09	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2326.4 kcal B 93.0 g T 64.5 g W 360.1 g SFA 26.7 g Cukry 92.6 g Sól 6.8 g Błonnik 33.3 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 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30g</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL)</p> <p>Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p> <p>gruszka 150g;</p>	<p>Salátka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 40g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2552.7 kcal B 101.1 g T 67.0 g W 404.3 g SFA 27.3 g Cukry 93.5 g Sól 8.0 g Błonnik 36.1 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>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30g</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL)</p> <p>Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p> <p>gruszka 150g;</p>	<p>Salátka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2631.5 kcal B 103.6 g T 68.9 g W 418.0 g SFA 27.4 g Cukry 94.2 g Sól 8.2 g Błonnik 37.9 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>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL)</p> <p>Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p> <p>gruszka 150g;</p>	<p>Salátka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIĄCEJ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2631.5 kcal B 103.6 g T 68.9 g W 418.0 g SFA 27.4 g Cukry 94.2 g Sól 8.2 g Błonnik 37.9 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>Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50g</p> <p>pomidory, czerwone 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400g (GLU, SEL)</p> <p>Klops wieprzowy w sosie własnym 160g (GLU, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Szpinak z pieca 130g</p> <p>gruszka 150g;</p>	<p>Salátka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 120g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>chleb mieszany pszenno-żytni 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2233.1 kcal B 95.2 g T 65.3 g W 333.6 g SFA 25.1 g Cukry 71.0 g Sól 7.5 g Błonnik 34.0 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g 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>ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g jabłko 150g;</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2360.1 kcal B 98.7 g T 66.1 g W 361.0 g SFA 25.2 g Cukry 71.5 g Sól 8.0 g Błonnik 35.7 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g 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>ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 30g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Bukiet warzyw 130g jabłko 150g;</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2527.5 kcal B 104.3 g T 75.6 g W 376.2 g SFA 31.3 g Cukry 72.6 g Sól 8.3 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g 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>ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g jabłko 150g;</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2527.5 kcal B 104.3 g T 75.6 g W 376.2 g SFA 31.3 g Cukry 72.6 g Sól 8.3 g Błonnik 36.8 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g 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>ogórek 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400g (SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 130g jabłko 150g;</p>	<p>Dip jogurtowy z natką 70g (MLE) kalarepa 100g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łopatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Sobota 2026-07-11	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2138.4 kcal B 93.0 g T 64.1 g W 310.8 g SFA 26.8 g Cukry 87.4 g Sól 7.3 g Błonnik 28.2 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; (GLU)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150g (MLE)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ser twarogowy półtłusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>rzodkiewka 40g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kielbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2389.2 kcal B 102.9 g T 70.6 g W 350.2 g SFA 30.5 g Cukry 88.7 g Sól 8.3 g Błonnik 30.5 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 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; rzodkiewka 40g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2476.9 kcal B 106.0 g T 71.4 g W 367.7 g SFA 30.6 g Cukry 89.0 g Sól 8.7 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 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; rzodkiewka 40g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMiąCEJ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2476.9 kcal B 106.0 g T 71.4 g W 367.7 g SFA 30.6 g Cukry 89.0 g Sól 8.7 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300g (GLU, MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>biała rzodkiew 100g; chleb mieszany pszenno-żytni 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 200g Surówka z zielonym ogórkiem 100g (JAJ) Fasolka szparagowa parowana 60g</p>	<p>Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 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; rzodkiewka 40g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2181.3 kcal B 92.6 g T 59.5 g W 335.1 g SFA 23.7 g Cukry 76.0 g Sól 5.5 g Błonnik 31.9 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g 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>Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kielbasa krakowska 20g; (GLU, SOJ)</p>	<p>Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g Ziemniaki gotowane 180g</p>	<p>Galaretką truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2345.7 kcal B 96.1 g T 64.4 g W 362.5 g SFA 26.6 g Cukry 76.5 g Sól 6.0 g Błonnik 33.6 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 80g 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>Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 30g; kielbasa krakowska 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Ziemniaki gotowane 180g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g</p>	<p>Galaretką truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2486.7 kcal B 99.7 g T 70.4 g W 381.3 g SFA 29.6 g Cukry 77.4 g Sól 6.5 g Błonnik 35.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g 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>Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Ziemniaki gotowane 200g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g</p>	<p>Galaretką truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>
<p>DIETA SP MATKI KARMIAĄCEJ 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 2486.7 kcal B 99.7 g T 70.4 g W 381.3 g SFA 29.6 g Cukry 77.4 g Sól 6.5 g Błonnik 35.0 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100g 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>Słupki ogórka 100g chleb mieszany pszenno-żytni 50g; kielbasa krakowska 30g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>Ziemniaki gotowane 200g Brokuły z pary 130g Surówka colesław 60g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 130g</p>	<p>Galaretką truskawkowa z porzeczką 200g chrupki kukurydziane 12g;</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Poniedziałek 2026-07-06	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12.07.2026 Razem E: 1347.7 kcal B 57.2 g T 41.2 g W 195.9 g SFA 16.5 g Cukry 76.1 g Sól 3.0 g Błonnik 17.7 g	Płatki pszenne na mleku 150g (GLU, MLE) Twarożek 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Jogurt z musem truskawkowym 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 200g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70g Buraczki na ciepło 100g Sos warzywny 50g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 100g	gruszka 150g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; biała rzodkiew 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 06-12.07.2026 Razem E: 1372.5 kcal B 56.1 g T 42.8 g W 201.2 g SFA 16.1 g Cukry 80.2 g Sól 3.1 g Błonnik 20.5 g	Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) Twarożek 30g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	Jogurt z musem truskawkowym 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 300g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 70g Buraczki na ciepło 100g Sos warzywny 80g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 120g	gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; schab dobrze sprawiony 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)	ogórek 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 06-12.07.2026 Razem E: 1876.3 kcal B 74.0 g T 60.5 g W 271.8 g SFA 24.5 g Cukry 99.4 g Sól 4.6 g Błonnik 25.1 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 60g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jogurt z musem truskawkowym 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 140g Buraczki na ciepło 130g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; schab dobrze sprawiony 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 06-12.06.2026 Razem E: 2334.7 kcal B 93.7 g T 63.5 g W 363.5 g SFA 25.5 g Cukry 103.6 g Sól 7.0 g Błonnik 32.8 g	Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek 80g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 60g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Jogurt z musem truskawkowym 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa jarzynowa z ryżem b/m 400g (SEL) Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca 80g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki na ciepło 150g Sos warzywny 80g (MLE, SEL)	gruszka 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; biała rzodkiew 80g; schab dobrze sprawiony mielony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)	bułki wrocławskie 50g; ogórek 40g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Wtorek 2026-07-07

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1509.7 kcal B 64.0 g T 47.6 g W 215.4 g SFA 18.4 g Cukry 46.7 g Sól 4.3 g Błonnik 17.7 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórki, konserwowe 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 200g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 100g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90g (GLU, MLE)</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 50g (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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D2 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1488.9 kcal B 62.2 g T 47.8 g W 212.3 g SFA 17.9 g Cukry 44.4 g Sól 4.5 g Błonnik 19.6 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórki, konserwowe 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynka dobrze sprawiona 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 300g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 160g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 100g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90g (GLU, 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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D3 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1942.5 kcal B 79.1 g T 65.3 g W 271.6 g SFA 26.1 g Cukry 56.8 g Sól 6.2 g Błonnik 24.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórki, konserwowe 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90g (GLU, 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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D4 06-12.06.2026</p> <p>Razem E: 2386.5 kcal B 94.9 g T 67.5 g W 365.7 g SFA 26.2 g Cukry 57.8 g Sól 8.7 g Błonnik 32.0 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórki, konserwowe 80g; szynka dobrze sprawiona 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, GOR)</p>	<p>ciasto drożdżowe 40g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa z zielonych warzyw b/m 400g (SEL)</p> <p>Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 200g (SEL)</p> <p>Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU)</p> <p>Kalafior z pary 130g</p>	<p>Jabłko pieczone z owisanym crumble b/c 90g (GLU, 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; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Środa 2026-07-08

	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1348.3 kcal B 53.0 g T 40.5 g W 202.6 g SFA 18.3 g Cukry 61.2 g Sól 2.9 g Błonnik 18.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jaja gotowane 50g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>nektarynka 1 szt. 100g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g</p> <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 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 porzeczkowy 100g (MLE)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE)</p> <p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zbozna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA D2 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1372.0 kcal B 53.6 g T 41.1 g W 207.6 g SFA 18.0 g Cukry 63.4 g Sól 3.1 g Błonnik 20.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; jaja gotowane 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>nektarynka 1 szt. 100g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g</p> <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (SEL)</p> <p>Makaron 120g (GLU)</p> <p>Mus truskawkowy do makaronu 150g</p> <p>jogurt naturalny 50g; ser twarogowy półtłusty 30g; (MLE)</p>	<p>Koktajl porzeczkowy 100g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 30g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zbozna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA D3 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1808.2 kcal B 71.0 g T 57.6 g W 264.4 g SFA 26.4 g Cukry 75.0 g Sól 4.2 g Błonnik 24.7 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; jaja gotowane 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>nektarynka 1 szt. 100g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 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 porzeczkowy 100g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 40g (SEL)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)</p>	<p>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zbozna 50g; (MLE)</p>
<p>DIETA D4 06-12.06.2026</p> <p>Razem E: 2358.2 kcal B 90.3 g T 68.4 g W 363.2 g SFA 28.1 g Cukry 77.7 g Sól 6.3 g Błonnik 34.0 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; ogórek kiszony 80g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>nektarynka 1 szt. 100g;</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g</p> <p>Zupa fasolowa z ziemniakami 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 porzeczkowy 100g (MLE)</p>	<p>Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100g (SEL)</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>kefir, 1,5% tłuszczu 150g; chałka zbozna 50g; (MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Czwartek 2026-07-09	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12.07.2026 Razem E: 1418.7 kcal B 58.2 g T 45.6 g W 202.4 g SFA 19.0 g Cukry 74.3 g Sól 3.2 g Błonnik 16.5 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)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa pomidorowa z makaronem 200g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 130g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D2 06-12.07.2026 Razem E: 1431.1 kcal B 57.2 g T 46.3 g W 205.8 g SFA 18.6 g Cukry 77.5 g Sól 3.4 g Błonnik 18.0 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)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 300g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 130g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120g (GLU) Surówka koperkowa 100g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; szynkowa drobiowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; szynka dobrze sprawiona 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D3 06-12.07.2026 Razem E: 1944.8 kcal B 76.0 g T 65.4 g W 274.6 g SFA 27.4 g Cukry 90.2 g Sól 5.1 g Błonnik 22.3 g	Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE) Twarożek waniliowy 40g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 150g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140g (GLU) Surówka koperkowa 130g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)
DIETA D4 06-12.06.2026 Razem E: 2457.5 kcal B 95.5 g T 70.5 g W 376.5 g SFA 28.6 g Cukry 98.1 g Sól 7.2 g Błonnik 31.5 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 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	Budyń waniliowy 100g (MLE)	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLU, MLE, SEL) Klops wieprzowy w sosie własnym 150g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180g (GLU) Surówka koperkowa 200g (JAJ, GOR)	jabłko 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; szynka dobrze sprawiona 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Piątek 2026-07-10	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
<p>DIETA D1 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1531.5 kcal B 56.3 g T 55.4 g W 210.5 g SFA 24.7 g Cukry 65.6 g Sól 5.7 g Błonnik 16.5 g</p>	<p>Płatki pszenne 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)</p>	<p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzoskwinia) 150g</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa ogórkowa z ryżem 200g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100g Surówka z kiszzonej kapusty 100g</p>	<p>Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łąpatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D2 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1513.3 kcal B 54.9 g T 55.4 g W 208.4 g SFA 24.2 g Cukry 63.5 g Sól 6.6 g Błonnik 18.3 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE) 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)</p>	<p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzoskwinia) 150g</p>	<p>Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 300g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 120g Surówka z kiszzonej kapusty 100g</p>	<p>Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 30g; sałata masłowa 20g; łąpatka z pietruszką 20g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D3 06-12.07.2026</p> <p>Razem E: 1946.9 kcal B 71.6 g T 74.9 g W 258.4 g SFA 32.6 g Cukry 71.0 g Sól 8.8 g Błonnik 21.5 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) 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)</p>	<p>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzoskwinia) 100g</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 140g Surówka z kiszzonej kapusty 130g</p>	<p>Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; rzodkiewka 50g; bułki wrocławskie 50g; łąpatka z pietruszką 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>
<p>DIETA D4 06-12.06.2026</p> <p>Razem E: 2448.6 kcal B 89.4 g T 80.7 g W 357.8 g SFA 33.6 g Cukry 79.6 g Sól 12.0 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE) Pasta z szynki 80g 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>Salatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, brzoskwinia) 150g</p>	<p>Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa ogórkowa z ryżem 400g (MLE, SEL) Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kiszzonej kapusty 200g</p>	<p>Góralki mleczne 45g; (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; rzodkiewka 80g; łąpatka z pietruszką 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, SOJ, MLE)</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; kajzerka 50g; (GLU, MLE)</p>

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Sobota 2026-07-11	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12.07.2026 Razem E: 1544.7 kcal B 64.9 g T 46.9 g W 224.3 g SFA 19.3 g Cukry 89.6 g Sól 3.5 g Błonnik 16.3 g	Kasza manna na mleku 150g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 40g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200g (SEL) Potrawka z kurczaka 160g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 100g Surówka z zielonym ogórkiem 100g	Koktajl brzoskwiniowy 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 półtusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; kielbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D2 06-12.07.2026 Razem E: 1556.5 kcal B 64.5 g T 47.1 g W 227.9 g SFA 18.8 g Cukry 92.5 g Sól 3.6 g Błonnik 17.8 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 50g; bułki wrocławskie 30g; szynkowa drobiowa 20g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300g (SEL) Potrawka z kurczaka 160g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 120g Surówka z zielonym ogórkiem 100g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 30g; ser twarogowy półtusty 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE)	rzodkiewka 40g; bułki wrocławskie 30g; kielbasa krakowska 20g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D3 06-12.07.2026 Razem E: 1973.6 kcal B 79.3 g T 63.3 g W 282.9 g SFA 26.1 g Cukry 99.9 g Sól 5.3 g Błonnik 21.6 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) ogórek kiszony 80g; bułki wrocławskie 50g; szynkowa drobiowa 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 140g Surówka z zielonym ogórkiem 130g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; bułki wrocławskie 50g; ser twarogowy półtusty 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)
DIETA D4 06-12.06.2026 Razem E: 2441.6 kcal B 98.5 g T 65.8 g W 378.6 g SFA 27.1 g Cukry 102.6 g Sól 7.2 g Błonnik 28.9 g	Kasza manna na mleku 200g (GLU, MLE) Kakao na mleku z/c 150g (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni 100g; ogórek kiszony 80g; szynkowa drobiowa 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	banan 120g;	Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400g (SEL) Potrawka z kurczaka 180g (GLU, SEL) Ryż z olejem rzepakowym 180g Surówka z zielonym ogórkiem 150g	Koktajl brzoskwiniowy 100g (MLE)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 150g; ser twarogowy półtusty 80g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	bułki wrocławskie 50g; rzodkiewka 40g; kielbasa krakowska 30g; sałata masłowa 10g; masło ekstra 5g; (GLU, SOJ, MLE)

Jadłospis 06.07-12.07.2026

Niedziela 2026-07-12	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek nocny
DIETA D1 06-12.07.2026 Razem E: 1405.4 kcal B 60.6 g T 47.9 g W 192.1 g SFA 19.3 g Cukry 70.9 g Sól 2.6 g Błonnik 17.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 150g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomidory, czerwone 40g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 100g Surówka coleslaw 100g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 250g Zupa marchewkowa b/m 200g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D2 06-12.07.2026 Razem E: 1376.1 kcal B 58.7 g T 47.7 g W 187.6 g SFA 18.8 g Cukry 68.8 g Sól 2.5 g Błonnik 19.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 50g; bułki wrocławskie 30g; pasztet z dziadkowego pieca 30g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 5g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 120g Surówka coleslaw 100g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 300g Zupa marchewkowa b/m 300g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D3 06-12.07.2026 Razem E: 1822.5 kcal B 74.8 g T 66.8 g W 241.9 g SFA 27.9 g Cukry 81.0 g Sól 3.9 g Błonnik 23.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; pomidory, czerwone 80g; bułki wrocławskie 50g; pasztet z dziadkowego pieca 40g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 140g Surówka coleslaw 130g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 70g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; biała rzodkiew 80g; bułki wrocławskie 50g; szynka dobrze sprawiona 50g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)
DIETA D4 06-12.06.2026 Razem E: 2361.6 kcal B 92.0 g T 78.9 g W 336.6 g SFA 31.5 g Cukry 84.9 g Sól 6.1 g Błonnik 32.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300g; chleb mieszany pszenno-żytni 100g; pomidory, czerwone 80g; pasztet z dziadkowego pieca 70g; sałata masłowa 20g; masło ekstra 10g; (GLU, MLE, SEL)	jabłko 150g;	Ziemniaki gotowane 180g Surówka coleslaw 200g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy z/c 300g Zupa marchewkowa b/m 400g (SEL) Udzik pieczony 80g 90g	Galaretka truskawkowa z porzeczką 150g	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)	kefir, 1,5% tłuszczu 150g; ciasto drożdżowe 50g; (GLU, JAJ, MLE)