Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2165.7 kcal | B 78.7 g | T 49.5 g | W 372.1 g | SFA 23.0 g | Cukry 95.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 36.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.01.2026 Razem E: 2266.6 kcal | B 78.1 g | T 48.9 g | W 392.7 g | SFA 23.0 g | Cukry 104.6 g | Sól 5.9 g | Błonnik 23.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 21-30.01.2026 Razem E: 2386.5 kcal | B 80.4 g | T 56.3 g | W 403.3 g | SFA 24.9 g | Cukry 111.1 g | Sól 6.4 g | Błonnik 20.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 100.0g bułka wrocławska 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 21-30.01.2026 Razem E: 2336.7 kcal | B 80.6 g | T 52.8 g | W 397.1 g | SFA 22.8 g | Cukry 106.9 g | Sól 5.7 g | Błonnik 19.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-22	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2323.2 kcal | B 84.5 g | T 64.3 g | W 369.2 g | SFA 25.3 g | Cukry 61.3 g | Sól 5.8 g | Błonnik 34.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.01.2026 Razem E: 2367.3 kcal | B 83.3 g | T 59.9 g | W 390.2 g | SFA 24.7 g | Cukry 102.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 21-30.01.2026 Razem E: 2435.2 kcal | B 82.1 g | T 64.7 g | W 395.2 g | SFA 26.5 g | Cukry 105.3 g | Sól 5.4 g | Błonnik 27.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 21-30.01.2026 Razem E: 2312.1 kcal | B 83.3 g | T 53.6 g | W 390.5 g | SFA 22.3 g | Cukry 102.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 129.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.1g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2341.2 kcal | B 93.3 g | T 75.6 g | W 337.0 g | SFA 26.1 g | Cukry 56.4 g | Sól 11.3 g | Błonnik 30.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	Herbata z cukrem 300.0g Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g **(GLU, MLE, GOR)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.01.2026 Razem E: 2351.0 kcal | B 92.8 g | T 66.1 g | W 362.1 g | SFA 25.4 g | Cukry 87.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 31.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 21-30.01.2026 Razem E: 2288.2 kcal | B 92.0 g | T 54.5 g | W 371.6 g | SFA 22.4 g | Cukry 97.0 g | Sól 6.1 g | Błonnik 28.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 198.6g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 21-30.01.2026 Razem E: 2238.1 kcal | B 93.3 g | T 52.2 g | W 364.8 g | SFA 20.5 g | Cukry 90.0 g | Sól 6.5 g | Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 198.6g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Sobota 2026-01-24	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2261.1 kcal | B 88.1 g | T 61.8 g | W 351.4 g | SFA 23.7 g | Cukry 60.2 g | Sól 7.0 g | Błonnik 30.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.01.2026 Razem E: 2167.7 kcal | B 81.5 g | T 57.5 g | W 344.8 g | SFA 23.4 g | Cukry 62.3 g | Sól 7.4 g | Błonnik 30.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 21-30.01.2026 Razem E: 2246.8 kcal | B 80.2 g | T 64.2 g | W 349.3 g | SFA 25.3 g | Cukry 65.0 g | Sól 7.1 g | Błonnik 25.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 148.7g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 21-30.01.2026 Razem E: 2127.8 kcal | B 81.4 g | T 53.0 g | W 344.8 g | SFA 21.2 g | Cukry 62.3 g | Sól 7.4 g | Błonnik 30.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Niedziela 2026-01-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2399.7 kcal | B 103.9 g | T 84.5 g | W 324.9 g | SFA 34.0 g | Cukry 106.9 g | Sól 5.5 g | Błonnik 40.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 199.9g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.01.2026 Razem E: 2173.8 kcal | B 99.1 g | T 56.5 g | W 328.4 g | SFA 25.2 g | Cukry 107.3 g | Sól 5.3 g | Błonnik 24.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 21-30.01.2026 Razem E: 2218.4 kcal | B 98.5 g | T 58.6 g | W 333.4 g | SFA 24.7 g | Cukry 110.4 g | Sól 5.0 g | Błonnik 20.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułka wrocławska 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g - mielony 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 198.4g	Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 21-30.01.2026 Razem E: 2197.5 kcal | B 102.4 g | T 54.9 g | W 332.7 g | SFA 22.9 g | Cukry 109.5 g | Sól 5.1 g | Błonnik 20.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 79.4g bułki wrocławskie 150.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Poniedziałek 2026-01-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2249.1 kcal | B 91.8 g | T 70.2 g | W 328.7 g | SFA 27.6 g | Cukry 48.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 34.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.01.2026 Razem E: 2265.3 kcal | B 89.6 g | T 66.4 g | W 345.1 g | SFA 27.0 g | Cukry 64.1 g | Sól 6.5 g | Błonnik 37.0 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 21-30.01.2026 Razem E: 2281.8 kcal | B 77.0 g | T 69.8 g | W 353.5 g | SFA 26.3 g | Cukry 69.7 g | Sól 6.0 g | Błonnik 33.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; szynka bartnika mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 21-30.01.2026 Razem E: 2120.3 kcal | B 76.9 g | T 58.1 g | W 340.7 g | SFA 21.4 g | Cukry 66.7 g | Sól 6.2 g | Błonnik 38.1 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 129.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Wtorek 2026-01-27	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2249.9 kcal | B 100.2 g | T 63.5 g | W 334.5 g | SFA 25.3 g | Cukry 60.8 g | Sól 8.2 g | Błonnik 30.8 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 180.0g **(JAJ, GOR)** Gołąbki bez zawijania 100.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 60.0g **(SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.01.2026 Razem E: 2378.5 kcal | B 105.2 g | T 62.5 g | W 362.1 g | SFA 24.4 g | Cukry 89.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 29.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 220.1g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 21-30.01.2026 Razem E: 2361.5 kcal | B 96.7 g | T 69.1 g | W 348.9 g | SFA 26.5 g | Cukry 94.7 g | Sól 6.5 g | Błonnik 24.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; mus jabłkowy 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 21-30.01.2026 Razem E: 2186.8 kcal | B 94.2 g | T 55.9 g | W 339.4 g | SFA 22.2 g | Cukry 87.3 g | Sól 6.7 g | Błonnik 28.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.4g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z tuńczyka i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-28	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2306.1 kcal | B 75.7 g | T 66.3 g | W 372.4 g | SFA 28.1 g | Cukry 120.3 g | Sól 7.2 g | Błonnik 45.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.01.2026 Razem E: 2378.5 kcal | B 77.6 g | T 65.3 g | W 384.9 g | SFA 27.9 g | Cukry 119.3 g | Sól 6.9 g | Błonnik 32.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 21-30.01.2026 Razem E: 2383.6 kcal | B 68.5 g | T 61.5 g | W 403.8 g | SFA 24.9 g | Cukry 119.2 g | Sól 6.5 g | Błonnik 30.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)** Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 21-30.01.2026 Razem E: 2335.6 kcal | B 72.4 g | T 57.5 g | W 394.1 g | SFA 21.6 g | Cukry 117.5 g | Sól 5.7 g | Błonnik 27.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)** Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2279.9 kcal | B 94.3 g | T 61.6 g | W 350.7 g | SFA 26.2 g | Cukry 62.5 g | Sól 5.9 g | Błonnik 30.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.01.2026 Razem E: 2239.8 kcal | B 92.8 g | T 59.6 g | W 345.6 g | SFA 25.1 g | Cukry 61.0 g | Sól 6.0 g | Błonnik 27.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 21-30.01.2026 Razem E: 2294.9 kcal | B 92.6 g | T 61.2 g | W 353.9 g | SFA 24.9 g | Cukry 68.0 g | Sól 5.8 g | Błonnik 21.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Mus jabłkowo dyniowy 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; szynka bartnika mielona 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa mielona 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 21-30.01.2026 Razem E: 2157.8 kcal | B 92.6 g | T 51.9 g | W 340.9 g | SFA 20.8 g | Cukry 60.0 g | Sól 5.9 g | Błonnik 24.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym lekkostrawnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Cukinia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-30	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA I PODSTAWOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2296.3 kcal | B 92.4 g | T 67.3 g | W 344.5 g | SFA 28.6 g | Cukry 76.4 g | Sól 8.5 g | Błonnik 29.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA II LEKKOSTRAWNA 21-30.01.2026 Razem E: 2155.7 kcal | B 85.0 g | T 54.4 g | W 346.4 g | SFA 21.9 g | Cukry 77.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 31.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA IV Z OGR. SUBST. POBUDZ. WYDZ. SOKÓW ŻOŁ. 21-30.01.2026 Razem E: 2234.0 kcal | B 83.9 g | T 59.9 g | W 353.2 g | SFA 23.5 g | Cukry 81.3 g | Sól 7.6 g | Błonnik 28.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Burak z pieca 100.0g Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 100.00g; polędwica Gazdy mielona 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw ugotowany na miękko 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** bułki wrocławskie 150.00g; pomidor bez skóry 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA VI LEKKOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU 21-30.01.2026 Razem E: 2123.4 kcal | B 85.1 g | T 50.5 g | W 347.2 g | SFA 19.7 g | Cukry 77.5 g | Sól 7.8 g | Błonnik 31.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 79.4g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidor bez skóry 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 8.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-21	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.01.2026 Razem E: 1991.3 kcal | B 71.7 g | T 58.3 g | W 320.3 g | SFA 24.0 g | Cukry 63.6 g | Sól 7.9 g | Błonnik 53.2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2283.5 kcal | B 99.7 g | T 108.2 g | W 235.4 g | SFA 46.1 g | Cukry 73.5 g | Sól 2.4 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 1960.6 kcal | B 102.9 g | T 103.1 g | W 168.7 g | SFA 19.1 g | Cukry 29.0 g | Sól 2.4 g | Błonnik 30.4 g	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g **(JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z marchewką i fasolą niezabielana płynna S5 499.5g **(JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa ziemniaczana niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.01.2026 Razem E: 2316.3 kcal | B 82.5 g | T 57.2 g | W 384.0 g | SFA 26.5 g | Cukry 129.3 g | Sól 6.5 g | Błonnik 28.2 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Dynia z pieca 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż brązowy z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-22	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.01.2026 Razem E: 2193.9 kcal | B 90.3 g | T 69.7 g | W 325.5 g | SFA 27.8 g | Cukry 46.7 g | Sól 9.2 g | Błonnik 50.0 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g ogórek kiszony 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** wafle ryżowe naturalne 20.00g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2294.8 kcal | B 103.9 g | T 115.0 g | W 222.4 g | SFA 47.5 g | Cukry 83.2 g | Sól 2.6 g | Błonnik 22.6 g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.01.2026 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 2.6 g | Błonnik 26.6 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa pomidorowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.01.2026 Razem E: 2260.6 kcal | B 95.1 g | T 61.7 g | W 346.0 g | SFA 27.3 g | Cukry 66.0 g | Sól 8.1 g | Błonnik 29.8 g	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 198.5g	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** chleb chrupki 20.00g; **(GLU)**	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-23	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.01.2026 Razem E: 2158.7 kcal | B 95.6 g | T 80.4 g | W 283.5 g | SFA 28.8 g | Cukry 49.5 g | Sól 6.9 g | Błonnik 47.0 g	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem brązowym b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 130.0g Bukiet warzyw 60.0g	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem pełnoziarnistym 80.0g **(GLU, MLE, GOR)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2319.7 kcal | B 100.8 g | T 111.0 g | W 241.8 g | SFA 47.3 g | Cukry 83.8 g | Sól 4.2 g | Błonnik 24.9 g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, MLE, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 500.0g **(JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.01.2026 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 2.6 g | Błonnik 26.0 g	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa brokułowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, SEL)**	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana płynna S5 495.4g **(JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.01.2026 Razem E: 2241.6 kcal | B 91.9 g | T 54.0 g | W 361.0 g | SFA 23.6 g | Cukry 93.3 g | Sól 6.3 g | Błonnik 31.5 g	Twarożek chudy z koperkiem 80.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Dynia z pieca 200.0g	Jabłko pieczone 150.0g chleb chrupki 20.00g; **(GLU)**	Cukinia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Sobota 2026-01-24	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.01.2026 Razem E: 2100.9 kcal | B 89.7 g | T 68.2 g | W 306.6 g | SFA 27.0 g | Cukry 48.9 g | Sól 8.9 g | Błonnik 50.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	ogórki, konserwowe 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)** płatki owsiane 10.00g; **(GLU)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2261.4 kcal | B 98.9 g | T 108.2 g | W 229.9 g | SFA 46.1 g | Cukry 78.1 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.1 g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza kukurydziana na mleku 500.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.01.2026 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 2.9 g | Błonnik 25.6 g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.01.2026 Razem E: 2205.4 kcal | B 86.8 g | T 60.5 g | W 342.1 g | SFA 26.3 g | Cukry 81.1 g | Sól 7.8 g | Błonnik 31.0 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	Dynia z pieca 100.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Niedziela 2026-01-25	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.01.2026 Razem E: 1992.3 kcal | B 101.0 g | T 62.1 g | W 279.5 g | SFA 26.8 g | Cukry 63.3 g | Sól 6.7 g | Błonnik 46.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; kalarepa 80.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Brokuły z pary 60.0g	jabłko 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2255.0 kcal | B 100.2 g | T 109.1 g | W 227.6 g | SFA 46.4 g | Cukry 80.8 g | Sól 2.8 g | Błonnik 19.0 g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 1930.1 kcal | B 99.5 g | T 104.4 g | W 159.9 g | SFA 19.4 g | Cukry 34.5 g | Sól 2.6 g | Błonnik 25.2 g	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z cukinią niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)**	Zupa marchewkowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.01.2026 Razem E: 2164.0 kcal | B 102.9 g | T 53.0 g | W 331.9 g | SFA 24.2 g | Cukry 102.1 g | Sól 6.5 g | Błonnik 29.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 150.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Poniedziałek 2026-01-26	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.01.2026 Razem E: 2145.8 kcal | B 94.7 g | T 75.8 g | W 293.9 g | SFA 30.4 g | Cukry 47.6 g | Sól 8.5 g | Błonnik 47.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza pęczak z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)** Cukinia z pieca 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jaja gotowane 100.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2262.2 kcal | B 99.8 g | T 109.9 g | W 231.6 g | SFA 46.7 g | Cukry 82.5 g | Sól 4.1 g | Błonnik 25.5 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2096.8 kcal | B 99.8 g | T 119.9 g | W 167.9 g | SFA 39.8 g | Cukry 32.3 g | Sól 2.4 g | Błonnik 27.0 g	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa z dynią niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa śródziemnomorska niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.01.2026 Razem E: 2217.9 kcal | B 94.4 g | T 61.5 g | W 338.8 g | SFA 26.5 g | Cukry 81.8 g | Sól 6.9 g | Błonnik 36.8 g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	Twarożek chudy 100.0g **(MLE)** Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Wtorek 2026-01-27	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.01.2026 Razem E: 2045.9 kcal | B 96.5 g | T 65.7 g | W 289.6 g | SFA 26.9 g | Cukry 57.7 g | Sól 7.4 g | Błonnik 50.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g Słupki marchewki 100.0g chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 100.0g **(JAJ, GOR)** Gołąbki bez zawijania 100.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 60.0g **(SEL)** Kalafior z pary 60.0g	Koktajl gruszkowy b/c 150.0g **(MLE)**	Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2286.0 kcal | B 101.6 g | T 111.1 g | W 232.7 g | SFA 47.0 g | Cukry 80.6 g | Sól 4.2 g | Błonnik 24.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Płynna- płatki jęczmienne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2096.8 kcal | B 99.4 g | T 120.7 g | W 166.1 g | SFA 40.0 g | Cukry 35.6 g | Sól 2.9 g | Błonnik 25.6 g	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa z pomidorami niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.01.2026 Razem E: 2031.5 kcal | B 78.2 g | T 56.0 g | W 315.1 g | SFA 24.8 g | Cukry 92.8 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Jabłko pieczone 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Gruszka pieczona 130.0g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	Dynia z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-28	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.01.2026 Razem E: 2107.9 kcal | B 85.7 g | T 69.6 g | W 308.4 g | SFA 29.2 g | Cukry 72.8 g | Sól 8.0 g | Błonnik 51.8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Twarożek 50.0g **(MLE)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.0g jabłko 150.00g;	Słupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2235.2 kcal | B 99.6 g | T 108.3 g | W 224.2 g | SFA 46.1 g | Cukry 83.4 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.3 g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Płynna- kasza manna na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2055.6 kcal | B 98.4 g | T 119.7 g | W 156.6 g | SFA 39.7 g | Cukry 37.5 g | Sól 2.4 g | Błonnik 23.5 g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cytryną b/c 300.0g	Zupa jarzynowa z cukinią niezabielana plynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa barszcz czerwony niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cytryną b/c 300.0g	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.01.2026 Razem E: 2321.0 kcal | B 70.4 g | T 65.6 g | W 381.8 g | SFA 24.4 g | Cukry 109.0 g | Sól 5.8 g | Błonnik 39.6 g	Pasta warzywna 80.0g **(SEL)** Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Twarożek 50.0g **(MLE)** mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)** Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 130.0g	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** Marchew z pieca 100.0g	Jabłko pieczone 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; łopatka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb chrupki 20.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-29	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.01.2026 Razem E: 2163.8 kcal | B 89.2 g | T 71.4 g | W 317.6 g | SFA 27.9 g | Cukry 57.7 g | Sól 6.9 g | Błonnik 55.1 g	Słupki marchewki 80.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż brązowy z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Surówka z białej kapusty i papryki 60.0g **(JAJ, GOR)**	gruszka 150.00g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 100.00g; **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb żytni razowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2305.1 kcal | B 104.5 g | T 116.5 g | W 220.7 g | SFA 48.1 g | Cukry 80.0 g | Sól 2.7 g | Błonnik 21.9 g	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Płynna- płatki owsiane na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem i cytryną 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2103.9 kcal | B 100.7 g | T 122.0 g | W 162.9 g | SFA 40.4 g | Cukry 34.3 g | Sól 2.5 g | Błonnik 26.3 g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.5g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cytryną b/c 300.0g	Zupa z fasolką szparagową niezabielana płynna S5 500.5g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą niezabielana płynna S5 499.9g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata z cytryną b/c 300.0g	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.01.2026 Razem E: 2254.3 kcal | B 96.6 g | T 58.5 g | W 346.8 g | SFA 24.9 g | Cukry 78.3 g | Sól 6.6 g | Błonnik 27.9 g	Gruszka pieczona 150.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryz z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g **(MLE)**	Cukinia z pieca 100.1g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy chudy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-30	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA V Z OGR. WĘGL. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 21-30.01.2026 Razem E: 2087.5 kcal | B 84.5 g | T 66.5 g | W 307.5 g | SFA 25.1 g | Cukry 67.8 g | Sól 8.1 g | Błonnik 47.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb żytni razowy 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo chrupkie razowe 20.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA S5 PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2285.8 kcal | B 99.3 g | T 110.7 g | W 236.9 g | SFA 46.9 g | Cukry 81.9 g | Sól 4.1 g | Błonnik 28.1 g	Herbata z cukrem 300.0g Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Płynna- płatki pszenne na mleku 500.0g **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA S5-V PŁYNNA 21-30.01.2026 Razem E: 2098.4 kcal | B 98.2 g | T 120.8 g | W 168.2 g | SFA 39.9 g | Cukry 31.7 g | Sól 2.5 g | Błonnik 29.4 g	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	Zupa jarzynowa ze szpinakiem niezabielana płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	Zupa krupnik niezabielany płynna S5 500.0g **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; **(MLE)**
DIETA IV-V V-VI TRANSPLANTOLOGIA 21-30.01.2026 Razem E: 2158.1 kcal | B 87.6 g | T 57.6 g | W 334.2 g | SFA 24.2 g | Cukry 87.7 g | Sól 8.1 g | Błonnik 27.0 g	Burak z pieca 100.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	mus jabłkowy 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka drobiowa luksusowa z fileta 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 200.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 150.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Gruszka pieczona 130.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2132.4 kcal | B 62.9 g | T 55.8 g | W 350.4 g | SFA 23.1 g | Cukry 98.1 g | Sól 6.3 g | Błonnik 14.6 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2104.6 kcal | B 50.6 g | T 56.7 g | W 372.1 g | SFA 8.3 g | Cukry 73.8 g | Sól 6.4 g | Błonnik 51.6 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2053.6 kcal | B 53.9 g | T 45.5 g | W 366.1 g | SFA 7.8 g | Cukry 90.2 g | Sól 4.4 g | Błonnik 27.3 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2328.7 kcal | B 95.2 g | T 48.4 g | W 394.3 g | SFA 22.7 g | Cukry 107.8 g | Sól 1.2 g | Błonnik 25.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem b/soli 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-22	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2366.2 kcal | B 61.2 g | T 76.4 g | W 365.7 g | SFA 25.5 g | Cukry 68.2 g | Sól 5.5 g | Błonnik 23.7 g	Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g **(SEL)** Klops w sosie własnym b/g 160.0g **(JAJ)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)** gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2231.4 kcal | B 74.2 g | T 49.0 g | W 390.3 g | SFA 10.9 g | Cukry 62.9 g | Sól 5.9 g | Błonnik 32.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2342.1 kcal | B 59.3 g | T 60.1 g | W 397.3 g | SFA 10.7 g | Cukry 116.1 g | Sól 5.9 g | Błonnik 20.1 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym b/m 400.0g **(SEL)** Mięso wieprzowe w sosie z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GOR, SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2469.5 kcal | B 88.9 g | T 65.2 g | W 399.1 g | SFA 24.9 g | Cukry 104.6 g | Sól 1.0 g | Błonnik 36.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw b/soli 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym b/soli 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca b/soli 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów b/soli 100.3g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2206.4 kcal | B 60.8 g | T 71.1 g | W 339.5 g | SFA 24.9 g | Cukry 107.4 g | Sól 10.0 g | Błonnik 21.5 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.0g **(MLE, SEL, GOR)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2175.6 kcal | B 65.7 g | T 47.8 g | W 388.1 g | SFA 8.8 g | Cukry 112.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 35.0 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2080.5 kcal | B 56.4 g | T 42.6 g | W 379.4 g | SFA 7.7 g | Cukry 105.2 g | Sól 4.2 g | Błonnik 28.1 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 200.0g Bukiet warzyw 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2306.9 kcal | B 98.4 g | T 59.3 g | W 361.5 g | SFA 23.3 g | Cukry 85.1 g | Sól 1.8 g | Błonnik 29.3 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca b/soli 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Sobota 2026-01-24	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2309.4 kcal | B 73.5 g | T 74.8 g | W 339.1 g | SFA 24.8 g | Cukry 65.8 g | Sól 7.2 g | Błonnik 20.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2344.8 kcal | B 77.4 g | T 63.0 g | W 383.9 g | SFA 10.5 g | Cukry 69.0 g | Sól 7.2 g | Błonnik 34.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2253.8 kcal | B 79.2 g | T 60.4 g | W 353.9 g | SFA 10.8 g | Cukry 74.2 g | Sól 5.3 g | Błonnik 21.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/g 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2220.3 kcal | B 100.9 g | T 55.5 g | W 344.0 g | SFA 22.9 g | Cukry 62.3 g | Sól 1.5 g | Błonnik 30.6 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka b/soli 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Marchew z pieca b/soli 149.8g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Niedziela 2026-01-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2157.8 kcal | B 83.1 g | T 68.7 g | W 306.5 g | SFA 25.3 g | Cukry 106.3 g | Sól 5.4 g | Błonnik 19.2 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 199.9g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 21-30.01.2026 Razem E: 1939.8 kcal | B 74.3 g | T 43.3 g | W 333.5 g | SFA 9.5 g | Cukry 109.4 g | Sól 6.1 g | Błonnik 44.1 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2045.7 kcal | B 72.9 g | T 50.0 g | W 331.0 g | SFA 9.6 g | Cukry 118.5 g | Sól 4.3 g | Błonnik 20.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2171.2 kcal | B 105.9 g | T 52.5 g | W 330.5 g | SFA 23.2 g | Cukry 103.6 g | Sól 1.4 g | Błonnik 25.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g b/soli 130.0g Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Cukinia z pieca b/soli 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Poniedziałek 2026-01-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2155.3 kcal | B 67.6 g | T 80.8 g | W 296.1 g | SFA 27.6 g | Cukry 55.3 g | Sól 6.8 g | Błonnik 21.6 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, GOR, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2215.2 kcal | B 78.3 g | T 60.8 g | W 358.0 g | SFA 13.3 g | Cukry 55.9 g | Sól 7.0 g | Błonnik 34.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2126.2 kcal | B 60.8 g | T 58.3 g | W 348.9 g | SFA 10.2 g | Cukry 77.8 g | Sól 4.9 g | Błonnik 26.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2222.4 kcal | B 89.0 g | T 61.1 g | W 348.9 g | SFA 23.7 g | Cukry 65.0 g | Sól 1.2 g | Błonnik 35.3 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną b/soli 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym b/soli 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca b/soli 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki b/soli 100.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; filet z kurczaka, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Wtorek 2026-01-27	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2207.5 kcal | B 75.6 g | T 77.4 g | W 307.7 g | SFA 26.0 g | Cukry 64.0 g | Sól 6.1 g | Błonnik 24.3 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony b/jaj, b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 200.0g **(JAJ, GOR)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2141.0 kcal | B 71.8 g | T 49.8 g | W 367.6 g | SFA 9.1 g | Cukry 82.1 g | Sól 5.2 g | Błonnik 37.1 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 180.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 60.0g **(SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DI21-30.01.2026ETA S4 ALERGICZNA 26.01-01.02.2026 Razem E: 2206.2 kcal | B 70.1 g | T 57.5 g | W 358.1 g | SFA 10.8 g | Cukry 103.1 g | Sól 4.2 g | Błonnik 23.6 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony b/jaj, b/g 120.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2327.6 kcal | B 108.1 g | T 59.1 g | W 354.3 g | SFA 23.0 g | Cukry 87.2 g | Sól 1.6 g | Błonnik 28.0 g	Płatki jaglane na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony b/soli 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Buraczki na ciepło b/soli 220.1g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-28	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2225.8 kcal | B 58.7 g | T 72.7 g | W 338.1 g | SFA 26.9 g | Cukry 109.9 g | Sól 7.7 g | Błonnik 20.7 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.0g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2363.1 kcal | B 50.7 g | T 53.8 g | W 440.1 g | SFA 8.2 g | Cukry 132.6 g | Sól 5.5 g | Błonnik 51.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g **(GLU)** chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2264.2 kcal | B 53.9 g | T 54.6 g | W 397.1 g | SFA 9.3 g | Cukry 134.7 g | Sól 5.3 g | Błonnik 26.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/g, b/jaj 120.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron bezglutenowy 180.0g Dynia z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2363.7 kcal | B 87.8 g | T 52.5 g | W 400.2 g | SFA 20.7 g | Cukry 115.5 g | Sól 1.4 g | Błonnik 31.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m b/soli 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/g, b/jaj, b/soli 120.0g Sos warzywny b/m b/soli 80.0g **(SEL)** Makaron b/soli 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca b/soli 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2233.1 kcal | B 73.2 g | T 67.2 g | W 336.8 g | SFA 25.2 g | Cukry 65.8 g | Sól 6.1 g | Błonnik 16.3 g	Herbata z cukrem 300.0g Płatki ryżowe na mleku 300.0g **(MLE)** Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2296.6 kcal | B 72.9 g | T 60.6 g | W 383.4 g | SFA 10.1 g | Cukry 68.0 g | Sól 6.1 g | Błonnik 31.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.1g **(SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(GLU, SOJ)**
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2217.8 kcal | B 76.8 g | T 56.8 g | W 355.5 g | SFA 10.5 g | Cukry 70.3 g | Sól 5.1 g | Błonnik 16.6 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; schab, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; rama 5.00g; **(SEZ)**
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2286.2 kcal | B 107.0 g | T 59.5 g | W 344.1 g | SFA 25.1 g | Cukry 61.0 g | Sól 1.4 g | Błonnik 27.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm b/soli 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami b/soli 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym b/soli 180.0g Fasolka szparagowa parowana b/soli 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; filet z kurczaka, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pieczywo niskosodowe 50.00g; schab, gotowany 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-30	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA SP. BEZGLUTENOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2180.5 kcal | B 73.3 g | T 70.8 g | W 317.2 g | SFA 28.2 g | Cukry 78.6 g | Sól 7.4 g | Błonnik 16.6 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)** Burger rybny (dorsz) b/g 100.0g **(JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP. BEZMLECZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2269.4 kcal | B 70.6 g | T 63.1 g | W 370.2 g | SFA 11.0 g | Cukry 88.5 g | Sól 6.0 g | Błonnik 32.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, JAJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S4 ALERGICZNA 21-30.01.2026 Razem E: 2211.6 kcal | B 59.8 g | T 46.8 g | W 395.4 g | SFA 8.2 g | Cukry 109.3 g | Sól 4.1 g | Błonnik 33.5 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik kukurydziany 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA S7 NISKOSODOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2227.5 kcal | B 97.2 g | T 50.8 g | W 362.7 g | SFA 20.9 g | Cukry 89.9 g | Sól 1.4 g | Błonnik 32.1 g	Ryż na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca b/soli 80.0g pieczywo niskosodowe 100.00g; filet z kurczaka, gotowany 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik b/soli 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca b/soli 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane b/soli 180.0g Bukiet warzyw b/soli 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g pieczywo niskosodowe 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; schab, gotowany 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; pieczywo niskosodowe 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-21	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2195.1 kcal | B 48.4 g | T 51.7 g | W 389.9 g | SFA 19.7 g | Cukry 118.7 g | Sól 5.6 g | Błonnik 16.7 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g; **(MLE)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2495.5 kcal | B 99.5 g | T 55.9 g | W 412.8 g | SFA 26.5 g | Cukry 121.2 g | Sól 6.8 g | Błonnik 24.4 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem (100g twarogu) 280.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2330.0 kcal | B 69.3 g | T 66.8 g | W 384.7 g | SFA 23.4 g | Cukry 95.7 g | Sól 6.7 g | Błonnik 37.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2061.7 kcal | B 43.0 g | T 60.9 g | W 360.6 g | SFA 7.9 g | Cukry 76.3 g | Sól 6.0 g | Błonnik 49.7 g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 80.0g **(SEL)** Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz warzywny z brokuła, marchewki i zielonego groszku 130.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-22	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2356.7 kcal | B 51.0 g | T 62.9 g | W 403.5 g | SFA 21.4 g | Cukry 114.5 g | Sól 6.0 g | Błonnik 21.2 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym (80g) 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Gruszka pieczona 150.0g	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2472.5 kcal | B 104.4 g | T 67.3 g | W 377.0 g | SFA 28.8 g | Cukry 116.2 g | Sól 8.2 g | Błonnik 29.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym (110g) 192.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 163.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** Gruszka pieczona 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2268.3 kcal | B 79.0 g | T 58.4 g | W 374.5 g | SFA 26.3 g | Cukry 63.6 g | Sól 5.5 g | Błonnik 42.2 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2144.4 kcal | B 52.9 g | T 41.5 g | W 408.6 g | SFA 6.7 g | Cukry 89.3 g | Sól 3.7 g | Błonnik 45.9 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m jarska 400.0g **(GLU, SEL)** Kaszotto z warzywami i czerwoną fasolą 310.0g **(GLU, SO2)** Szpinak z pieca 200.0g gruszka 150.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	banan 120.00g;

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-23	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2262.5 kcal | B 56.9 g | T 65.6 g | W 371.0 g | SFA 20.3 g | Cukry 102.3 g | Sól 5.6 g | Błonnik 24.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(JAJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 200.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2496.9 kcal | B 107.0 g | T 70.5 g | W 374.4 g | SFA 28.0 g | Cukry 103.6 g | Sól 7.4 g | Błonnik 31.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Gruszka pieczona 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 130.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 150.0g Bukiet warzyw 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; mus jabłkowy 80.00g; łopatka wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2190.9 kcal | B 86.6 g | T 58.1 g | W 347.4 g | SFA 24.9 g | Cukry 61.7 g | Sól 5.9 g | Błonnik 34.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 149.9g	Herbata z cukrem 300.0g Twarożek śmietankowy 100.0g **(MLE)** Sałatka z czerwonej fasoli z makaronem 80.0g **(GLU, MLE, GOR)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2146.2 kcal | B 44.0 g | T 50.0 g | W 400.5 g | SFA 7.5 g | Cukry 116.9 g | Sól 5.0 g | Błonnik 39.9 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj b/g 100.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 149.9g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Sobota 2026-01-24	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2159.6 kcal | B 49.4 g | T 62.5 g | W 354.6 g | SFA 20.6 g | Cukry 74.7 g | Sól 7.6 g | Błonnik 22.0 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka (80g) 190.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2381.9 kcal | B 100.1 g | T 64.6 g | W 363.2 g | SFA 26.4 g | Cukry 78.9 g | Sól 8.1 g | Błonnik 30.8 g	Jabłko pieczone 150.0g Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka (140g) 250.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 149.8g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2325.9 kcal | B 75.7 g | T 75.3 g | W 355.6 g | SFA 27.2 g | Cukry 66.9 g | Sól 6.5 g | Błonnik 32.0 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g **(SEL)** Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2250.2 kcal | B 51.2 g | T 60.3 g | W 395.5 g | SFA 7.9 g | Cukry 77.9 g | Sól 5.7 g | Błonnik 36.8 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m jarska 400.0g **(SEL)** Risotto z warzywami i soczewicą b/m 310.1g **(SEL)** Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.0g **(GLU)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kisiel owocowy 200.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Niedziela 2026-01-25	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 1967.5 kcal | B 48.5 g | T 50.7 g | W 334.1 g | SFA 17.5 g | Cukry 120.3 g | Sól 4.8 g | Błonnik 20.7 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony (60g) 81.0g Ziemniaki gotowane 180.0g Cukinia z pieca 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 150.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2400.0 kcal | B 119.2 g | T 63.2 g | W 351.8 g | SFA 28.4 g | Cukry 124.1 g | Sól 5.9 g | Błonnik 27.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony (130g) 150.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2184.7 kcal | B 77.5 g | T 56.7 g | W 361.1 g | SFA 23.5 g | Cukry 103.7 g | Sól 4.7 g | Błonnik 51.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 1940.7 kcal | B 48.2 g | T 45.8 g | W 357.3 g | SFA 7.3 g | Cukry 70.0 g | Sól 4.5 g | Błonnik 59.2 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g Słupki marchewki 80.0g chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet z fasoli b/jaja 100.0g **(GLU)** Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 199.9g	Herbata z cukrem 300.0g chleb żytni razowy 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Poniedziałek 2026-01-26	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2194.4 kcal | B 47.3 g | T 67.6 g | W 359.3 g | SFA 21.3 g | Cukry 77.3 g | Sól 5.9 g | Błonnik 26.5 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Jabłko pieczone 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (85g) 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g	Pasta warzywna z natką pietruszki 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2403.4 kcal | B 101.6 g | T 71.3 g | W 356.3 g | SFA 29.6 g | Cukry 80.8 g | Sól 7.3 g | Błonnik 36.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Jabłko pieczone 150.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną (95g) 220.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 150.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2079.7 kcal | B 72.6 g | T 56.4 g | W 340.2 g | SFA 22.2 g | Cukry 55.9 g | Sól 6.8 g | Błonnik 43.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g **(GLU, SO2)** Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; bułka grahamka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 1982.4 kcal | B 47.1 g | T 46.7 g | W 367.4 g | SFA 7.0 g | Cukry 73.4 g | Sól 5.4 g | Błonnik 46.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z natką pietruszki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kaszotto z warzywami i soczewicą 310.0g **(GLU, SO2)** Marchew z pieca 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 100.0g **(SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	jabłko 150.00g; chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Wtorek 2026-01-27	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2135.2 kcal | B 55.4 g | T 61.7 g | W 345.0 g | SFA 19.2 g | Cukry 106.7 g | Sól 5.4 g | Błonnik 22.3 g	Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Kotlet mielony 80.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 220.1g	Pasta z tuńczyka i twarogu 80.1g **(RYB, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2541.1 kcal | B 119.0 g | T 66.8 g | W 379.3 g | SFA 27.0 g | Cukry 104.6 g | Sól 7.6 g | Błonnik 29.1 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; mus jabłkowy 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 200.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Pasta z tuńczyka i twarogu 120.0g **(RYB, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2147.3 kcal | B 68.0 g | T 62.0 g | W 345.5 g | SFA 20.9 g | Cukry 62.1 g | Sól 5.5 g | Błonnik 37.8 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Tofu w sosie koperkowym 130.0g **(SOJ, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, SEZ)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2050.7 kcal | B 51.5 g | T 51.1 g | W 362.5 g | SFA 7.7 g | Cukry 75.6 g | Sól 4.2 g | Błonnik 39.7 g	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 80.0g Płatki jaglane na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa b/m jarska 400.0g **(SEL)** Tofu w sosie koperkowym 130.0g **(SOJ, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; hummus 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SEZ)**	jabłko 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-28	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2242.2 kcal | B 37.1 g | T 60.1 g | W 395.4 g | SFA 17.5 g | Cukry 129.5 g | Sól 6.2 g | Błonnik 25.9 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Pulpet jarski 120.0g **(GLU, JAJ)** Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**	Mus owocowy 50.0g chrupki kukurydziane 12.00g;
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2558.5 kcal | B 100.1 g | T 66.9 g | W 403.3 g | SFA 29.6 g | Cukry 135.8 g | Sól 6.5 g | Błonnik 32.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Gruszka pieczona 150.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; schab, gotowany 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2388.6 kcal | B 70.5 g | T 65.8 g | W 400.6 g | SFA 24.2 g | Cukry 100.2 g | Sól 5.8 g | Błonnik 48.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Twarożek 80.0g **(MLE)** chleb żytni razowy 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g **(GLU)** chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2338.5 kcal | B 47.6 g | T 54.6 g | W 437.9 g | SFA 7.4 g | Cukry 126.6 g | Sól 5.2 g | Błonnik 54.5 g	Kasza kukurydziana na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z zielonym groszkiem 80.0g **(SEL)** jabłko 150.00g; chleb żytni razowy 100.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m jarski 400.0g **(SEL)** Kotlet warzywny b/g, b/jaj 200.0g Sos warzywny b/m 80.0g **(SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Dynia z pieca 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 100.1g **(GLU)** chleb żytni razowy 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	Mus owocowy 150.0g chrupki kukurydziane 12.00g;

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-29	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2194.8 kcal | B 49.5 g | T 56.8 g | W 378.1 g | SFA 20.6 g | Cukry 75.7 g | Sól 6.0 g | Błonnik 21.2 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(SOJ, MLE, SEZ)**	chleb bezglutenowy 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(SOJ, MLE, SEL, SEZ)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2301.3 kcal | B 101.5 g | T 61.8 g | W 347.3 g | SFA 26.3 g | Cukry 62.3 g | Sól 6.2 g | Błonnik 27.5 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g ser twarogowy półtłusty 120.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2356.9 kcal | B 80.5 g | T 64.9 g | W 381.2 g | SFA 22.9 g | Cukry 73.7 g | Sól 4.8 g | Błonnik 36.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Herbata z cukrem 300.0g Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2261.9 kcal | B 50.2 g | T 63.0 g | W 395.3 g | SFA 8.0 g | Cukry 84.0 g | Sól 4.9 g | Błonnik 38.7 g	Ryż na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Mus jabłkowo dyniowy 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/m jarska 400.0g **(SEL)** Burger warzywny z groszkiem b/jaj 140.0g **(GLU)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 100.0g **(SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU)**	gruszka 150.00g;

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-30	I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
DIETA S8 NISKOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2069.3 kcal | B 52.7 g | T 55.4 g | W 345.8 g | SFA 18.2 g | Cukry 86.3 g | Sól 6.6 g | Błonnik 21.4 g	Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb bezglutenowy 100.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, GOR, SEZ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb bezglutenowy 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(MLE, SEZ)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; wafle ryżowe naturalne 20.00g; **(MLE)**
DIETA SP BOGATOBIAŁKOWA 21-30.01.2026 Razem E: 2468.4 kcal | B 103.9 g | T 63.9 g | W 385.9 g | SFA 24.8 g | Cukry 108.7 g | Sól 8.8 g | Błonnik 35.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Burak z pieca 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica Gazdy 60.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 150.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g Deser jogurtowo-owocowy 200.0g **(MLE)** banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGETARIAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2363.8 kcal | B 75.0 g | T 69.7 g | W 374.6 g | SFA 23.4 g | Cukry 76.6 g | Sól 6.9 g | Błonnik 39.4 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórki, konserwowe 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. WEGAŃSKA 21-30.01.2026 Razem E: 2276.4 kcal | B 49.4 g | T 55.6 g | W 412.9 g | SFA 7.6 g | Cukry 101.1 g | Sól 6.2 g | Błonnik 46.0 g	Pasta warzywna 100.1g **(SEL)** Płatki ryżowe na napoju roślinnym ryżowym 300.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 408.0g Krupnik jarski 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet z fasoli b/g, b/jaja 100.1g Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; pasztet sojowy z pomidorami (Sante) 70.00g; sałata masłowa 20.00g; rama 10.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Mus owocowy 150.0g wafle ryżowe naturalne 20.00g;

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-21	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 21-30.01.2026 Razem E: 1375.1 kcal | B 54.6 g | T 33.2 g | W 223.3 g | SFA 15.7 g | Cukry 69.8 g | Sól 3.5 g | Błonnik 12.6 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 200.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 100.0g jogurt naturalny 30.00g; **(MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 21-30.01.2026 Razem E: 1352.4 kcal | B 54.3 g | T 33.4 g | W 218.2 g | SFA 15.4 g | Cukry 68.3 g | Sól 3.7 g | Błonnik 14.3 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 300.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 100.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 21-30.01.2026 Razem E: 1777.5 kcal | B 67.3 g | T 47.9 g | W 280.6 g | SFA 23.0 g | Cukry 91.5 g | Sól 5.1 g | Błonnik 18.1 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 150.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 21-30.01.2026 Razem E: 2329.0 kcal | B 85.8 g | T 50.6 g | W 398.1 g | SFA 23.8 g | Cukry 108.0 g | Sól 7.5 g | Błonnik 25.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa fasolowa z ziemniakami 400.1g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 200.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 99.9g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-22	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 21-30.01.2026 Razem E: 1351.4 kcal | B 55.6 g | T 45.1 g | W 190.3 g | SFA 18.1 g | Cukry 48.6 g | Sól 2.6 g | Błonnik 18.2 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa pomidorowa z makaronem 200.0g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 130.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 21-30.01.2026 Razem E: 1349.7 kcal | B 54.7 g | T 45.7 g | W 190.3 g | SFA 17.7 g | Cukry 46.3 g | Sól 2.6 g | Błonnik 19.9 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Jogurt z musem truskawkowym 100.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 300.1g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 130.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 100.1g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 30.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 21-30.01.2026 Razem E: 1921.5 kcal | B 74.6 g | T 65.7 g | W 271.3 g | SFA 26.8 g | Cukry 68.9 g | Sól 3.9 g | Błonnik 25.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 150.1g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 130.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 40.1g Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 21-30.01.2026 Razem E: 2457.2 kcal | B 90.8 g | T 71.4 g | W 381.4 g | SFA 27.3 g | Cukry 74.1 g | Sól 6.0 g | Błonnik 35.8 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Jogurt z musem truskawkowym 150.0g **(MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem 400.0g **(GLU, MLE, SEL)** Klops w sosie własnym 160.1g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka koperkowa 200.0g **(JAJ, GOR)**	jabłko 150.00g;	Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.0g Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-23	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 21-30.01.2026 Razem E: 1426.5 kcal | B 59.3 g | T 45.4 g | W 203.9 g | SFA 16.8 g | Cukry 71.0 g | Sól 5.3 g | Błonnik 17.1 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa ogórkowa z ryżem 200.0g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka z kiszonej kapusty 100.0g	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 21-30.01.2026 Razem E: 1421.5 kcal | B 57.8 g | T 45.4 g | W 205.1 g | SFA 16.3 g | Cukry 74.4 g | Sól 6.2 g | Błonnik 18.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 300.1g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka z kiszonej kapusty 100.0g	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 21-30.01.2026 Razem E: 1916.9 kcal | B 74.0 g | T 64.7 g | W 271.8 g | SFA 24.6 g | Cukry 98.9 g | Sól 8.3 g | Błonnik 22.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g ogórek 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka z kiszonej kapusty 130.0g	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 21-30.01.2026 Razem E: 2449.4 kcal | B 94.0 g | T 74.1 g | W 367.9 g | SFA 26.7 g | Cukry 107.9 g | Sól 11.0 g | Błonnik 31.7 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Sałatka owocowa (jabłko, gruszka, pomarańcza, kiwi) 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ogórkowa z ryżem 400.1g **(MLE, SEL, GOR)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.1g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z kiszonej kapusty 200.1g	Koktajl porzeczkowy 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Sobota 2026-01-24	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 21-30.01.2026 Razem E: 1437.3 kcal | B 57.1 g | T 43.8 g | W 210.2 g | SFA 16.6 g | Cukry 50.3 g | Sól 3.6 g | Błonnik 19.1 g	Kasza kukurydziana na mleku 150.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 200.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 160.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)**	Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D2 21-30.01.2026 Razem E: 1438.2 kcal | B 56.8 g | T 44.0 g | W 211.0 g | SFA 16.1 g | Cukry 47.9 g | Sól 3.5 g | Błonnik 20.9 g	Kasza kukurydziana na mleku 200.0g **(MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; rzodkiewka 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 300.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 160.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Surówka z zielonym ogórkiem 100.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)**	Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D3 21-30.01.2026 Razem E: 1976.7 kcal | B 75.0 g | T 62.0 g | W 289.0 g | SFA 24.4 g | Cukry 67.7 g | Sól 4.9 g | Błonnik 25.8 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g rzodkiewka 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 180.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Surówka z zielonym ogórkiem 130.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)**	Pasta z szynki 40.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA D4 21-30.01.2026 Razem E: 2449.7 kcal | B 93.6 g | T 65.5 g | W 384.2 g | SFA 24.9 g | Cukry 69.4 g | Sól 7.7 g | Błonnik 33.4 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa z soczewicą i ziemniakami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Surówka z zielonym ogórkiem 150.0g	Melvit Crispy Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30.00g; **(GLU, OZI, ORZ, SEZ)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Niedziela 2026-01-25	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 21-30.01.2026 Razem E: 1503.1 kcal | B 65.2 g | T 49.5 g | W 207.9 g | SFA 20.2 g | Cukry 96.3 g | Sól 2.3 g | Błonnik 15.9 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	jabłko 150.00g;	Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.1g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa marchewkowa b/m 200.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 21-30.01.2026 Razem E: 1470.6 kcal | B 63.2 g | T 49.3 g | W 202.8 g | SFA 19.6 g | Cukry 93.8 g | Sól 2.2 g | Błonnik 17.5 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	jabłko 150.00g;	Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.1g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 300.2g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 21-30.01.2026 Razem E: 1939.0 kcal | B 77.2 g | T 67.9 g | W 265.9 g | SFA 28.7 g | Cukry 118.2 g | Sól 3.0 g | Błonnik 21.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jabłko 150.00g;	Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 70g 90.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 21-30.01.2026 Razem E: 2531.0 kcal | B 101.9 g | T 81.9 g | W 362.1 g | SFA 33.4 g | Cukry 123.4 g | Sól 5.2 g | Błonnik 30.7 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jabłko 150.00g;	Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 200.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 90.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; pasztet wieprzowy, pieczony 70.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Poniedziałek 2026-01-26	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 21-30.01.2026 Razem E: 1416.7 kcal | B 60.8 g | T 48.8 g | W 193.6 g | SFA 19.3 g | Cukry 53.0 g | Sól 3.6 g | Błonnik 20.9 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa śródziemnomorska 200.0g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 100.0g **(GLU)** Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; jaja gotowane 50.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 21-30.01.2026 Razem E: 1470.0 kcal | B 62.1 g | T 50.3 g | W 203.3 g | SFA 19.1 g | Cukry 51.6 g | Sól 4.2 g | Błonnik 23.7 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 300.1g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 160.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 120.0g **(GLU)** Surówka wiejska 100.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 21-30.01.2026 Razem E: 1924.6 kcal | B 76.5 g | T 67.2 g | W 267.2 g | SFA 27.3 g | Cukry 71.6 g | Sól 5.8 g | Błonnik 29.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 140.0g **(GLU)** Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; jaja gotowane 50.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 21-30.01.2026 Razem E: 2422.0 kcal | B 96.5 g | T 73.4 g | W 361.4 g | SFA 28.9 g | Cukry 72.5 g | Sól 7.9 g | Błonnik 36.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	gruszka 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska 400.0g **(MLE, SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Surówka wiejska 130.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Wtorek 2026-01-27	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 21-30.01.2026 Razem E: 1438.3 kcal | B 64.5 g | T 42.3 g | W 209.0 g | SFA 17.0 g | Cukry 66.7 g | Sól 3.7 g | Błonnik 18.5 g	Płatki jęczmienne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Rosół z makaronem 200.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 100.0g Buraczki na ciepło 100.0g Gołąbki bez zawijania 90.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 50.0g **(SEL)**	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g **(MLE)**	Pasta z makreli i twarogu 30.0g **(RYB, MLE)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 21-30.01.2026 Razem E: 1428.6 kcal | B 64.4 g | T 41.8 g | W 208.9 g | SFA 16.3 g | Cukry 64.5 g | Sól 3.8 g | Błonnik 20.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Rosół z makaronem 300.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 120.0g Buraczki na ciepło 100.0g Gołąbki bez zawijania 90.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 50.0g **(SEL)**	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g **(MLE)**	Pasta z makreli i twarogu 30.0g **(RYB, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 21-30.01.2026 Razem E: 1904.9 kcal | B 81.1 g | T 58.8 g | W 275.6 g | SFA 24.4 g | Cukry 85.9 g | Sól 5.0 g | Błonnik 26.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 140.0g Buraczki na ciepło 130.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 60.0g **(SEL)**	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g **(MLE)**	Pasta z makreli i twarogu 40.0g **(RYB, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 21-30.01.2026 Razem E: 2422.4 kcal | B 103.7 g | T 65.9 g | W 370.4 g | SFA 26.1 g | Cukry 92.6 g | Sól 7.9 g | Błonnik 34.3 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jabłko 150.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Buraczki na ciepło 180.0g Gołąbki bez zawijania 100.0g **(JAJ)** Sos pomidorowy 60.0g **(SEL)**	Koktajl czekoladowo-bananowy 99.9g **(MLE)**	Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-28	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 21-30.01.2026 Razem E: 1420.5 kcal | B 52.5 g | T 45.7 g | W 209.6 g | SFA 18.6 g | Cukry 86.7 g | Sól 3.4 g | Błonnik 18.2 g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Barszcz ukraiński 200.0g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160.0g **(MLE, SEL)** Makaron 100.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g **(MLE)** Słupki marchewki 60.0g	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D2 21-30.01.2026 Razem E: 1426.7 kcal | B 51.5 g | T 45.8 g | W 212.5 g | SFA 18.1 g | Cukry 90.4 g | Sól 3.4 g | Błonnik 19.8 g	Kasza manna na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; polędwica drobiowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Barszcz ukraiński 300.1g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 160.0g **(MLE, SEL)** Makaron 120.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.1g	Dip koperkowy 50.0g **(MLE)** Słupki marchewki 60.0g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D3 21-30.01.2026 Razem E: 1894.7 kcal | B 65.9 g | T 63.5 g | W 277.1 g | SFA 26.6 g | Cukry 110.7 g | Sól 4.6 g | Błonnik 23.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180.0g **(MLE, SEL)** Makaron 140.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g **(MLE)** Słupki marchewki 60.0g	Herbata z cukrem 300.0g bułki wrocławskie 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA D4 21-30.01.2026 Razem E: 2368.0 kcal | B 82.1 g | T 66.9 g | W 374.8 g | SFA 27.5 g | Cukry 117.8 g | Sól 7.0 g | Błonnik 31.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz ukraiński 400.1g **(MLE, SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 130.0g	Dip koperkowy 50.0g **(MLE)** Słupki marchewki 60.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 25.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-29	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 21-30.01.2026 Razem E: 1326.0 kcal | B 58.1 g | T 42.2 g | W 186.8 g | SFA 17.7 g | Cukry 49.7 g | Sól 2.6 g | Błonnik 17.8 g	Płatki owsiane na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** Słupki marchewki 40.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 200.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 100.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g **(MLE)**	Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; biała rzodkiew 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	rzodkiewka 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D2 21-30.01.2026 Razem E: 1393.1 kcal | B 59.3 g | T 44.2 g | W 198.5 g | SFA 17.8 g | Cukry 47.7 g | Sól 3.0 g | Błonnik 19.9 g	Płatki owsiane na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** Słupki marchewki 50.0g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 160.0g Ryż z olejem rzepakowym 120.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g **(MLE)**	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; biała rzodkiew 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D3 21-30.01.2026 Razem E: 1866.4 kcal | B 75.5 g | T 61.5 g | W 264.4 g | SFA 26.3 g | Cukry 67.6 g | Sól 3.8 g | Błonnik 25.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g bułki wrocławskie 50.00g; ser twarogowy półtłusty 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 180.0g Ryż z olejem rzepakowym 140.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g biała rzodkiew 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA D4 21-30.01.2026 Razem E: 2352.6 kcal | B 97.7 g | T 64.6 g | W 360.2 g | SFA 27.4 g | Cukry 69.9 g | Sól 6.1 g | Błonnik 32.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.1g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	mandarynka 1 szt 100.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400.0g **(MLE, SEL)** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 200.0g Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 130.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	bułki wrocławskie 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-30	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA D1 21-30.01.2026 Razem E: 1374.2 kcal | B 57.7 g | T 42.5 g | W 198.1 g | SFA 17.5 g | Cukry 60.3 g | Sól 4.1 g | Błonnik 16.2 g	Płatki pszenne na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 250.0g Krupnik 200.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 100.0g Surówka colesław 100.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Kasza manna na mleku 150.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 40.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D2 21-30.01.2026 Razem E: 1356.8 kcal | B 56.0 g | T 42.6 g | W 196.1 g | SFA 17.0 g | Cukry 58.0 g | Sól 4.3 g | Błonnik 18.2 g	Płatki pszenne na mleku 200.0g **(GLU, MLE)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; ogórek kiszony 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy b/c 300.0g Krupnik 300.1g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 70.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 120.0g Surówka colesław 100.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 30.0g **(SOJ, MLE, SEL)** herbata czarna, parzona, napar bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 50.00g; bułki wrocławskie 30.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D3 21-30.01.2026 Razem E: 1846.2 kcal | B 73.4 g | T 61.9 g | W 260.1 g | SFA 25.7 g | Cukry 77.3 g | Sól 6.0 g | Błonnik 23.2 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g ogórek kiszony 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; ser, gouda tłusty 25.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 140.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)**	Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 40.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g pomidory, czerwone 80.00g; bułki wrocławskie 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA D4 21-30.01.2026 Razem E: 2360.5 kcal | B 97.2 g | T 69.5 g | W 352.2 g | SFA 29.5 g | Cukry 80.7 g | Sól 9.3 g | Błonnik 32.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	banan 120.00g;	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka colesław 130.0g **(JAJ, GOR)** Bukiet warzyw 69.9g	Koktajl truskawkowy 100.0g **(MLE)**	Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-21	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2211.2 kcal | B 83.4 g | T 54.4 g | W 360.4 g | SFA 24.8 g | Cukry 90.4 g | Sól 7.8 g | Błonnik 22.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2338.2 kcal | B 86.9 g | T 55.2 g | W 387.8 g | SFA 24.9 g | Cukry 90.9 g | Sól 8.4 g | Błonnik 24.3 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; łopatka wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 200.1g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2506.8 kcal | B 92.8 g | T 62.1 g | W 409.3 g | SFA 28.7 g | Cukry 95.6 g | Sól 8.9 g | Błonnik 25.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 200.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 21-30.01.2026 Razem E: 2506.8 kcal | B 92.8 g | T 62.1 g | W 409.3 g | SFA 28.7 g | Cukry 95.6 g | Sól 8.9 g | Błonnik 25.2 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; łopatka wieprzowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa ziemniaczana b/m 400.0g **(SEL)** Zapiekany ryż z twarogiem 220.0g **(MLE)** Jabłko prażone z cynamonem 130.1g Surówka z marchewki i jabłka 60.0g jogurt naturalny 50.00g; **(MLE)**	Koktajl brzoskwiniowy 200.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica drobiowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-22	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2335.6 kcal | B 89.1 g | T 63.4 g | W 371.0 g | SFA 25.5 g | Cukry 63.2 g | Sól 5.4 g | Błonnik 38.3 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	rzodkiewka 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2522.1 kcal | B 95.3 g | T 64.7 g | W 409.6 g | SFA 25.8 g | Cukry 63.9 g | Sól 6.4 g | Błonnik 40.6 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 30.1g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2600.9 kcal | B 97.7 g | T 66.6 g | W 423.3 g | SFA 26.0 g | Cukry 64.6 g | Sól 6.6 g | Błonnik 42.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 21-30.01.2026 Razem E: 2600.9 kcal | B 97.7 g | T 66.6 g | W 423.3 g | SFA 26.0 g | Cukry 64.6 g | Sól 6.6 g | Błonnik 42.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Pasta z soczewicy, pomidorów i pieczonych warzyw 50.0g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa pomidorowa z makaronem b/m 400.0g **(GLU, SEL)** Klops w sosie własnym 160.0g **(GLU, JAJ)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Szpinak z pieca 130.0g gruszka 150.00g;	Twarożek z koperkiem 30.0g **(MLE)** wafle ryżowe naturalne 20.00g;	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 100.3g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; szynka bartnika 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-23	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2451.6 kcal | B 100.7 g | T 72.7 g | W 366.8 g | SFA 27.3 g | Cukry 115.5 g | Sól 6.8 g | Błonnik 35.9 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2578.6 kcal | B 104.2 g | T 73.5 g | W 394.2 g | SFA 27.4 g | Cukry 116.0 g | Sól 7.4 g | Błonnik 37.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2686.4 kcal | B 109.4 g | T 74.8 g | W 413.5 g | SFA 28.0 g | Cukry 128.4 g | Sól 7.6 g | Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 21-30.01.2026 Razem E: 2686.4 kcal | B 109.4 g | T 74.8 g | W 413.5 g | SFA 28.0 g | Cukry 128.4 g | Sól 7.6 g | Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; ser twarogowy półtłusty 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa koperkowa z ryżem b/m 400.0g **(SEL)** Ryba panierowana (morszczuk) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g jabłko 150.00g;	Dip jogurtowy z natką 70.0g **(MLE)** kalarepa 100.00g;	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Sobota 2026-01-24	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2203.6 kcal | B 91.1 g | T 61.4 g | W 335.4 g | SFA 25.6 g | Cukry 65.2 g | Sól 9.2 g | Błonnik 31.2 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; **(GLU, SOJ, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** płatki owsiane 5.00g; **(GLU)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	biała rzodkiew 40.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2428.0 kcal | B 97.2 g | T 67.0 g | W 374.0 g | SFA 28.6 g | Cukry 65.9 g | Sól 10.2 g | Błonnik 33.5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; szynka bartnika 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** płatki owsiane 5.00g; **(GLU)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2515.7 kcal | B 100.4 g | T 67.7 g | W 391.5 g | SFA 28.8 g | Cukry 66.1 g | Sól 10.6 g | Błonnik 34.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** płatki owsiane 5.00g; **(GLU)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 21-30.01.2026 Razem E: 2515.7 kcal | B 100.4 g | T 67.7 g | W 391.5 g | SFA 28.8 g | Cukry 66.1 g | Sól 10.6 g | Błonnik 34.3 g	Kasza kukurydziana na mleku 300.0g **(MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; rzodkiewka 80.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	ogórek kiszony 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; szynka bartnika 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z ziemniakami i pomidorami b/m 400.0g **(SEL)** Potrawka z kurczaka 200.0g **(GLU, SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 200.0g Marchew z pieca 130.0g Fasolka szparagowa parowana 60.0g	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko) 200.0g **(MLE)** płatki owsiane 5.00g; **(GLU)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; biała rzodkiew 40.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Niedziela 2026-01-25	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2257.9 kcal | B 104.8 g | T 59.1 g | W 341.2 g | SFA 25.8 g | Cukry 124.6 g | Sól 5.5 g | Błonnik 27.9 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; **(GLU, SOJ)**	Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g Ziemniaki gotowane 180.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2422.3 kcal | B 108.3 g | T 64.0 g | W 368.7 g | SFA 28.7 g | Cukry 125.1 g | Sól 6.1 g | Błonnik 29.5 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 20.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Ziemniaki gotowane 180.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2535.1 kcal | B 111.3 g | T 68.8 g | W 383.4 g | SFA 31.6 g | Cukry 125.5 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Ziemniaki gotowane 200.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 21-30.01.2026 Razem E: 2535.1 kcal | B 111.3 g | T 68.8 g | W 383.4 g | SFA 31.6 g | Cukry 125.5 g | Sól 6.6 g | Błonnik 30.6 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Ziemniaki gotowane 200.0g Brokuły z pary 130.0g Surówka colesław 60.0g **(JAJ, GOR)** Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa marchewkowa b/m 400.0g **(SEL)** Udzik pieczony 80g 130.0g	Galaretka truskawkowa z brzoskwinią 150.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Poniedziałek 2026-01-26	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2287.7 kcal | B 97.9 g | T 70.6 g | W 332.9 g | SFA 28.7 g | Cukry 64.3 g | Sól 8.9 g | Błonnik 37.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; polędwica Gazdy 30.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 180.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 160.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2361.1 kcal | B 100.7 g | T 72.2 g | W 345.5 g | SFA 29.2 g | Cukry 69.4 g | Sól 8.7 g | Błonnik 38.5 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica Gazdy 20.00g; **(GLU, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 200.1g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2587.9 kcal | B 107.0 g | T 78.0 g | W 384.0 g | SFA 32.3 g | Cukry 70.1 g | Sól 9.8 g | Błonnik 40.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 21-30.01.2026 Razem E: 2587.9 kcal | B 107.0 g | T 78.0 g | W 384.0 g | SFA 32.3 g | Cukry 70.1 g | Sól 9.8 g | Błonnik 40.8 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; szynka bartnika 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	biała rzodkiew 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica Gazdy 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa śródziemnomorska b/m 400.0g **(SEL)** Gulasz wieprzowy w sosie własnym z włoszczyzną 200.0g **(SEL)** Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym 180.0g **(GLU)** Marchew z pieca 130.0g Surówka wiejska 60.0g **(JAJ, GOR)**	Deser jogurtowo-owocowy (jabłko/truskawka) 199.9g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; jaja gotowane 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, JAJ, MLE, GOR)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Wtorek 2026-01-27	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2312.3 kcal | B 103.5 g | T 67.5 g | W 338.3 g | SFA 26.2 g | Cukry 75.7 g | Sól 7.8 g | Błonnik 32.6 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 160.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g **(JAJ, GOR)** Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl gruszkowy 100.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 80.0g **(RYB, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2513.7 kcal | B 112.3 g | T 70.7 g | W 373.6 g | SFA 27.4 g | Cukry 79.9 g | Sól 8.7 g | Błonnik 35.0 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; polędwica drobiowa 20.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g **(JAJ, GOR)** Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl gruszkowy 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2609.3 kcal | B 114.6 g | T 75.4 g | W 384.6 g | SFA 30.3 g | Cukry 80.2 g | Sól 9.1 g | Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g **(JAJ, GOR)** Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 21-30.01.2026 Razem E: 2609.3 kcal | B 114.6 g | T 75.4 g | W 384.6 g | SFA 30.3 g | Cukry 80.2 g | Sól 9.1 g | Błonnik 35.7 g	Płatki jęczmienne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; kiełbasa krakowska drobiowo-wieprzowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	Słupki marchewki 100.0g chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Rosół z makaronem 400.0g **(GLU, SEL)** Kotlet mielony 100.0g **(GLU, JAJ)** Ziemniaki gotowane 180.0g Surówka z ogórkiem kiszonym 60.0g **(JAJ, GOR)** Buraczki na ciepło 150.0g	Koktajl gruszkowy 150.2g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z makreli i twarogu 100.0g **(RYB, MLE)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Środa 2026-01-28	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2399.8 kcal | B 83.4 g | T 70.2 g | W 375.5 g | SFA 29.3 g | Cukry 120.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 35.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Twarożek 30.0g **(MLE)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 180.0g **(MLE, SEL)** Makaron 160.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2576.0 kcal | B 89.1 g | T 72.3 g | W 410.3 g | SFA 29.9 g | Cukry 121.4 g | Sól 7.6 g | Błonnik 38.0 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Twarożek 30.0g **(MLE)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Dip koperkowy 70.0g **(MLE)** Słupki marchewki 100.0g	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 60.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2680.6 kcal | B 93.7 g | T 73.4 g | W 429.7 g | SFA 30.4 g | Cukry 133.9 g | Sól 7.8 g | Błonnik 38.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Twarożek 50.0g **(MLE)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 21-30.01.2026 Razem E: 2680.6 kcal | B 93.7 g | T 73.4 g | W 429.7 g | SFA 30.4 g | Cukry 133.9 g | Sól 7.8 g | Błonnik 38.8 g	Kasza manna na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g jabłko 150.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; polędwica drobiowa 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	Twarożek 50.0g **(MLE)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Barszcz czerwony b/m 400.0g **(SEL)** Sos z twarogiem, serem feta i brokułami 200.0g **(MLE, SEL)** Makaron 180.0g **(GLU)** Surówka z marchewki i jabłka 100.0g Dynia z pieca 60.0g	Słupki marchewki 100.0g Dip koperkowy 70.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 80.00g; łopatka wieprzowa 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; chałka zdobna 50.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Czwartek 2026-01-29	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2268.0 kcal | B 96.5 g | T 65.2 g | W 339.2 g | SFA 26.5 g | Cukry 66.3 g | Sól 6.1 g | Błonnik 32.1 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 180.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 160.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; polędwica drobiowa 30.00g; rzodkiewka 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2442.7 kcal | B 102.3 g | T 67.0 g | W 374.0 g | SFA 26.8 g | Cukry 67.3 g | Sól 6.7 g | Błonnik 34.4 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 30.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2567.7 kcal | B 104.6 g | T 74.6 g | W 387.0 g | SFA 29.8 g | Cukry 68.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 36.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 21-30.01.2026 Razem E: 2567.7 kcal | B 104.6 g | T 74.6 g | W 387.0 g | SFA 29.8 g | Cukry 68.3 g | Sól 7.0 g | Błonnik 36.0 g	Płatki owsiane na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g Słupki marchewki 80.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ser twarogowy półtłusty 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	Pasta warzywna z mielonymi nasionami słonecznika 50.0g **(SEL)** pomidory, czerwone 100.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą bm 400.0g **(SEL)** Kurczak w lekkostrawnym sosie z warzywami 200.0g **(SEL)** Ryż z olejem rzepakowym 180.0g Fasolka szparagowa parowana 100.0g Cukinia z pieca 60.0g	Jogurt naturalny z musem jabłkowo dyniowym 150.0g **(MLE)**	Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; biała rzodkiew 80.00g; szynka bartnika 50.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, SOJ, MLE)**	chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; rzodkiewka 40.00g; polędwica drobiowa 30.00g; sałata masłowa 10.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, SOJ, MLE, SEL)**

Jadłospis 21.01 – 30.01.2026

Piątek 2026-01-30	POSIŁEK 1	POSIŁEK 2	POSIŁEK 3	POSIŁEK 4	POSIŁEK 5	POSIŁEK 6
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ I TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2299.6 kcal | B 93.1 g | T 61.8 g | W 358.7 g | SFA 23.8 g | Cukry 87.2 g | Sól 9.3 g | Błonnik 35.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 160.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 80.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ II TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2385.3 kcal | B 98.2 g | T 62.6 g | W 372.9 g | SFA 24.1 g | Cukry 73.4 g | Sól 10.2 g | Błonnik 34.6 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 30.00g; **(GLU, JAJ)**	Kompot wieloowocowy z/c 300.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Sałatka z ryżu brązowego z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. KOBIETY CIĘŻARNEJ III TRYMESTR 21-30.01.2026 Razem E: 2548.6 kcal | B 99.6 g | T 67.3 g | W 403.6 g | SFA 26.9 g | Cukry 88.2 g | Sól 10.2 g | Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**
DIETA SP. MATKI KARMIĄCEJ 21-30.01.2026 Razem E: 2548.6 kcal | B 99.6 g | T 67.3 g | W 403.6 g | SFA 26.9 g | Cukry 88.2 g | Sól 10.2 g | Błonnik 38.3 g	Płatki pszenne na mleku 300.0g **(GLU, MLE)** Herbata z cukrem 300.0g chleb mieszany pszenno-żytni 100.00g; ogórek kiszony 80.00g; polędwica Gazdy 40.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE, GOR)**	biała rzodkiew 100.00g; jaja gotowane 50.00g; chleb mieszany pszenno-żytni 50.00g; masło ekstra 5.00g; **(GLU, JAJ, MLE)**	Kompot wieloowocowy z/c 438.0g Krupnik 400.0g **(GLU, SEL)** Burger rybny (dorsz) z pieca 100.0g **(GLU, JAJ, RYB, SEL)** Ziemniaki gotowane 180.0g Bukiet warzyw 130.0g banan 120.00g;	Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)**	Herbata z cukrem 300.0g Pasta z szynki 100.0g **(SOJ, MLE, SEL)** chleb mieszany pszenno-żytni 150.00g; pomidory, czerwone 80.00g; sałata masłowa 20.00g; masło ekstra 10.00g; **(GLU, MLE)**	kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; kajzerka 50.00g; **(GLU, MLE)**