

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-11 niedziela	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot 200 ml	Pasztecik 55 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek plaster 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168 Białko ogółem [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,2 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 363,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g		Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Ryż 180 g Dyńka pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ser biały 60 g Pasztecik 55 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Bułka wrocławska 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,5 Białko ogółem [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,3 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 2 884,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza bulgur 160 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasztecik 55 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g chleb graham 80 g Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 742,8 Białko ogółem [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 231 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,2 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 3 978,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Kasza manna na mleku 300 ml chleb graham 80 g		Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Ryż 180 g Sos koperkowy 60 ml Dyńka pieczona 100 g Kompot 200 ml	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,8 Białko ogółem [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,8 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 2 195,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

2026-10-11 niedziela

2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Ziemniaki gotowane 200 g Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,8 Białko ogółem [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 88,4 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2 573,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
2 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Ryż 180 g Kompot 200 ml Pulpety drobiowe 100 g Dyńia pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml	Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Ser biały 60 g Paszтет 55 g Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,7 Białko ogółem [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,6 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2 749,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Ryż 180 g Kasza bulgur 160 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Pulpety drobiowe 100 g Sos koperkowy 60 ml	Paszтет 55 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g chleb graham 80 g Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 819,8 Białko ogółem [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 243,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 3 988 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Ryż 180 g Kompot 200 ml Pulpety drobiowe 100 g Dyńia pieczona 100 g	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,6 Białko ogółem [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 350,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,6 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sód [mg] 2 222,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

2026-10-11 niedziela

3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,6 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 350,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,7 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 581,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
3 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Ryż 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Paszтет 55 g Ser biały 60 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,3 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,7 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 751 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta ryбно-jajeczna 80 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza bulgur 160 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Paszтет 55 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,6 Białko ogółem [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,8 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 995,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Ryż 180 g Kompot 200 ml Pulpety drobiowe 100 g Dyńa pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml	Ser biały 120 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,5 Białko ogółem [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 357,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,6 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 2 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

2026-10-11 niedziela

4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,6 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 350,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,7 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 581,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
4 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Sos koperkowy 60 ml Ryż 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g Ser biały 60 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,3 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,7 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 751 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Sos koperkowy 60 ml Kasza bulgur 160 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Szynka tostowa dr. 40 g Paszтет 55 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,6 Białko ogółem [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,8 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 995,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Sos koperkowy 60 ml Ryż 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 120 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,5 Białko ogółem [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 357,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,6 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 2 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

2026-10-11 niedziela	Dieta dla kobiet z endometriozą	Kasza manna na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta wege z soczewicą 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Batat faszerowany ryżem i warzywami 300 g Sos koperkowy 60 ml Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśniki bezglutenowe z żurawiną 2 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt bez laktozy z wiśniami 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 325 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,5 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 824,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ciasto drożdżowe mix 40 g		Zupa ryżanka z pomidorami mix 300 ml Pulpety drobiowe mix 100 g Ryż mix 180 g Dyńa pieczona mix 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 827,8 Białko ogółem [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,7 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 436,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2026-10-12 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa krem z selera i marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza kuskus 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szyńka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g Ser żółty niskotłusty 30 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,1 Białko ogółem [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,3 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 2 438,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	1 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g		Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza kuskus 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z twarogu 80 g Szyńka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,4 Białko ogółem [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 247,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,3 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 2 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

2026-10-12 poniedziałek

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g chleb graham 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z pomarańczą 180 g	Zupa krem z selera i marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza pęczak 160 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Ser żółty niskotłusty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g chleb graham 80 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 789,9 Białko ogółem [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 253,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,8 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 2 442,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml		Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Pasta z buraka 80 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,3 Białko ogółem [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,8 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Sód [mg] 2 137,2 Błonnik pokarmowy [g] 37
2 Dieta podstawowa	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Kasza kuskus 180 g Zupa krem z selera i marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Ser żółty niskotłusty 30 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 518,4 Białko ogółem [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 386,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 84,5 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2 483,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
2 Dieta łatwostrawna	Pasta warzywna z cukinią 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela sztuka 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Buraczki puree 100 g	Szynka dr. gotowana 40 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Mozzarella light 40 g Pasta z twarogu 80 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 133,7 Białko ogółem [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,1 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 136,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

2026-10-12 poniedziałek

2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt chleb graham 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jogurt z pomarańczą 180 g	Zupa krem z selera i marchwi 300 ml Kasza pęczak 160 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Ser żółty niskotłusty 30 g chleb graham 80 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,7 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 2 447,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela sztuka 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Buraczki puree 100 g Sos jarzynowy 60 g	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Pasta z buraka 80 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,5 Białko ogółem [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 292,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,6 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Sód [mg] 1 983,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
3 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z selera i marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza kuskus 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Ser żółty niskotłusty 30 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 704,9 Białko ogółem [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 394 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 504,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4
3 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Płat szynkowy wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela sztuka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza kuskus 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Pasta z twarogu 80 g Mozzarella light 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,3 Białko ogółem [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,2 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 138,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

2026-10-12 poniedziałek

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g Płat szynkowy wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt z pomarańczą 180 g	Zupa krem z selera i marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza pęczak 160 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Ser żółty niskotłusty 30 g chleb graham 80 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,3 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 466,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela sztuka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Buraczki puree 100 g Sos jarzynowy 60 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 100 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Pasta z buraka 80 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,6 Białko ogółem [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 2 097,1 Błonnik pokarmowy [g] 36
4 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z selera i marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza kuskus 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Ser żółty niskotłusty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 704,9 Białko ogółem [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 394 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 504,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4
4 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela sztuka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza kuskus 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z twarogu 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 133,7 Białko ogółem [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 136,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

2026-10-12 poniedziałek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt z pomarańczą 180 g	Zupa krem z selera i marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza pęczak 160 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Szynka dr. gotowana 40 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Ser żółty niskotłusty 30 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 271,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,3 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 466,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela sztuka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 100 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Pasta z buraka 80 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,6 Białko ogółem [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 2 097,1 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Jaglanka na sojowym 180 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Morela 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa krem z marchwi 300 ml Pulpety warzywno -ryżowe b/glut 2 szt Kasza kuskus 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 100 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 249,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,4 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 749 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku wzmocnione mix 300 ml Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką mix 120 g Kasza jaglana mix 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Pasta z twarogu 80 g Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,8 Białko ogółem [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 84,1 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sód [mg] 888,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4

2026-10-13 wtorek	1 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Szyńka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 10 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa wielowarzywna 300 g Antrykot drobiowy 120 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 10 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 861,8 Białko ogółem [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 217,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,1 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 698,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Szyńka z wędzarni wp. 40 g chleb graham 80 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 724,4 Białko ogółem [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 205,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,2 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 864,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g chleb graham 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150 g	Zupa wielowarzywna 300 g Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kasza bulgur 160 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 906,7 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 212,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,5 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 36
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt		Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Brokuł puree 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 553,6 Białko ogółem [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 181,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,3 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 1 910,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

2026-10-13 wtorek	2 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Szyńka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kefir 150 g	Zupa wielowarzywna 300 g Antrykot drobiowy 120 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g masło porcja 10g 1 szt Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,7 Białko ogółem [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 243,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,7 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 753,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g masło porcja 10g 1 szt Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 746,8 Białko ogółem [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 216,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 86,5 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 731,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa wielowarzywna 300 g Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kasza bulgur 160 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g masło porcja 10g 1 szt Chleb razowy 70 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,5 Białko ogółem [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 214,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,7 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 2 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4

2026-10-13 wtorek	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 32 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Brokuł puree 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Szynka tostowa dr. 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 653,1 Białko ogółem [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 199,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,2 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sód [mg] 1 672,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	3 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kefir 150 g	Zupa wielowarzywna 300 g Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,4 Białko ogółem [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 218,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,2 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 1 871,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g masło porcja 10g 2 szt Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,4 Białko ogółem [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 208,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 86 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 835,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

2026-10-13 wtorek	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa wielowarzywna 300 g Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,1 Białko ogółem [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 232,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 32 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł puree 100 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 604,2 Białko ogółem [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 191,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,6 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 1 775,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	4 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g masło porcja 10g 2 szt Pieczywo mieszane 130 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko 1 szt	Kefir 150 g	Zupa wielowarzywna 300 g Antrykot drobiowy 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g Kalafior gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,6 Białko ogółem [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 246,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,2 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 864,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

2026-10-13 wtorek

4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Szynka tostowa dr. 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,4 Białko ogółem [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 208,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 86 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 835,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa wielowarzywna 300 g Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kasza bulgur 160 g Kompot bez cukru 200 ml	Szynka tostowa dr. 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,1 Białko ogółem [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 232,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 32 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Brokuł puree 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,9 Białko ogółem [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 220,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67,1 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2 050,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
Dieta dla kobiet z endometriozą	serek wiejski b/laktozy 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 0,5 szt	Jogurt bez laktozy kg 150 g	Zupa krem z dyni 300 ml Cukinia faszerowana komosą, warzywami i pomidorami 1 Por Sos jarzynowy 60 g Brokuł puree 100 g Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pasta z pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 695,8 Białko ogółem [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 144,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,9 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 986,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

2026-10-13 wtorek	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt z twarogiem i bananem 180 g	Zupa krem z dyni 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 160 g Brokuł puree 150 g Mus owocowy 1 szt Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g serek waniliowy 120 g Herbata bez cukru 200 g	kefir 150 g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,9 Białko ogółem [g] 125,2 Węglowodany ogółem [g] 244,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,5 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 895,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	1 Dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa kalafiorowa 300 g Pomidorowe curry z cieciorą 220 g Ryż 180 g Surówka z ogórków kiszonych 150 g Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Pasta jajeczna z tuńczykiem 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,7 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,8 Sód [mg] 2 762,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	1 Dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Pasta jajeczna z tuńczykiem 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 742,7 Białko ogółem [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 234,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 2 418 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Pasta z białej fasoli 80 g Chleb razowy 25 g	Zupa kalafiorowa 300 g Pomidorowe curry z cieciorą 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka z ogórków kiszonych 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Pasta jajeczna z tuńczykiem 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 60 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,7 Białko ogółem [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 220,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,2 Sód [mg] 3 822,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2

2026-10-14 środa	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt Dynia i burak pieczone 100 g		Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Pasta z białek jaja kurzego 80 g Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 860,7 Białko ogółem [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 254,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,4 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 2 246,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
	2 Dieta podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g salata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa 300 g Pomidorowe curry z cieciorą 220 g Ryż 180 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Kompot 200 ml Bukiet warzyw 100 g	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,1 Białko ogółem [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,2 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 71,5 Sód [mg] 3 019,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	2 Dieta łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g salata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 40 g Rukola 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 856,6 Białko ogółem [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 244,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,3 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 681,8 Błonnik pokarmowy [g] 36
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g salata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Jabłko 1 szt	Pasta z białej fasoli 80 g Chleb razowy 25 g	Zupa kalafiorowa 300 g Pomidorowe curry z cieciorą 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,9 Białko ogółem [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 242,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,9 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 71,5 Sód [mg] 4 029,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,8

2026-10-14 środa	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt Dynia i burak pieczone 100 g	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Szynka piastowska wp. 30 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,6 Białko ogółem [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,7 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Sód [mg] 2 038 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	3 Dieta podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Śliwka 1 szt	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa 300 g Pomidorowe curry z cieciorą 220 g Ryż 180 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601 Białko ogółem [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,1 Tłuszcz [g] 105,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 82,5 Sód [mg] 3 022,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	3 Dieta łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt Pomidor bez skórki 80 g chleb graham 80 g	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 30 g Rukola 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,3 Białko ogółem [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 247,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67,6 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 622,1 Błonnik pokarmowy [g] 37
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Jabłko 1 szt	Pasta z białej fasoli 80 g Chleb razowy 25 g	Zupa kalafiorowa 300 g Pomidorowe curry z cieciorą 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,5 Białko ogółem [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67 Tłuszcz [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 82,5 Sód [mg] 4 031,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,8

2026-10-14 środa	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt Dynia i burak pieczone 100 g	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Szynka piastowska wp. 30 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,4 Białko ogółem [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 248 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,7 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 074,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	4 Dieta podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Śliwka 1 szt	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa 300 g Pomidorowe curry z cieciorą 220 g Ryż 180 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601 Białko ogółem [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,1 Tłuszcz [g] 105,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 82,5 Sód [mg] 3 022,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	4 Dieta łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt Pomidor bez skórki 80 g chleb graham 80 g	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Szynka piastowska wp. 30 g Mozzarella 50 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,1 Białko ogółem [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 244,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,3 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 615,7 Błonnik pokarmowy [g] 36
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Jabłko 1 szt	Pasta z białej fasoli 80 g Chleb razowy 25 g	Zupa kalafiorowa 300 g Ryż brązowy 160 g Pomidorowe curry z cieciorą 220 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Szynka piastowska wp. 30 g Mozzarella 50 g Pomidor 80 g Rukola 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,5 Białko ogółem [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67 Tłuszcz [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 82,5 Sód [mg] 4 031,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,8

2026-10-14 środa	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt Dynia i burak pieczone 100 g	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Pasta z białek jaja kurzego 80 g Szynka piastowska wp. 30 g Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 252,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 148,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Płatki ryżowe na sojowym 180 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Placki dyniowe b/glut na słodko 300 g Wiśnie w żelu 25 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Tofucznica z cukinią 110 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Pasta warzywna 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na napoju sojowym 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 855,5 Białko ogółem [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 226,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 97,8 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sód [mg] 1 190 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 120 g Chalka mix 40 g	Zupa kalafiorowa diet. zmiękczona 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 180 g Marchewka w kostce gotowana 150 g Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 757,6 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 229,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67,5 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 904,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	1 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiolem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g salata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g		Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 g Kasza pęczak 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta z zielonego groszku 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g salata karbowana 10 g Masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084 Białko ogółem [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 304 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,3 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 701,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

2026-10-15 czwartek

1 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokulem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g		Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,2 Białko ogółem [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 251,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,3 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 357,3 Błonnik pokarmowy [g] 30
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokulem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa węgierska 300 ml Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Surówka z selera i jabłka 150 g Kasza pęczak 180 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g Pasta z zielonego groszku 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Masło 82% 10 g Chleb razowy 70 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,6 Białko ogółem [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 257 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,2 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 781,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g		Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Schab wp pieczony 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Cukinia pieczona 100 g	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,3 Białko ogółem [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 248,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sód [mg] 2 085,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2 Dieta podstawowa	Muffinka z brokulem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kasza pęczak 180 g Kompot 200 ml Cukinia pieczona 100 g	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta z zielonego groszku 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,3 Białko ogółem [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 333,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,8 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 749,1 Błonnik pokarmowy [g] 36

2026-10-15 czwartek

2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokulem i kalaflorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Schab pieczony wp. 40 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 276,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,8 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 2 231,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokulem i kalaflorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa węgierska 300 ml Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 g Kasza pęczak 180 g Sos z natki pietruszki 60 g Surówka z selera i jabłka 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g Pasta z zielonego groszku 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,7 Białko ogółem [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 264,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,1 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 763,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g Cukinia pieczona 100 g	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,1 Białko ogółem [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,7 Tłuszcz [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sód [mg] 1 959 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
3 Dieta podstawowa	Muffinka z brokulem i kalaflorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 g Kasza pęczak 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta z zielonego groszku 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,6 Białko ogółem [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 332,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 1 747,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8

2026-10-15 czwartek

3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalaflorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Pomidor bez skórki 80 g Baton szynkowy dr. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Schab pieczony wp. 40 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 147,4 Białko ogółem [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 70,4 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalaflorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g Baton szynkowy dr. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa węgierska 300 ml Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Surówka z selera i jabłka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kasza pęczak 180 g Kompot bez cukru 200 ml Cukinia pieczona 100 g	Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g Pasta z zielonego groszku 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 134 Białko ogółem [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 272,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 771,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Schab wp pieczony 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Cukinia pieczona 100 g	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 174 Białko ogółem [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,8 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 995,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
4 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalaflorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 g Kasza pęczak 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta z zielonego groszku 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,9 Białko ogółem [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,9 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 1 750,9 Błonnik pokarmowy [g] 36

4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 143 Białko ogółem [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 70 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 233,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa węgierska 300 ml Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza pęczak 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron raz. ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 090,3 Białko ogółem [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 264,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,2 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 765,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Schab wp pieczony 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Cukinia pieczona 100 g	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 174 Białko ogółem [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,8 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 995,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt Sos z natki pietruszki 60 g Kompot 200 ml	Naleśnik bezglutenowy z jabłkiem 2 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Jaglanka na mleku sojowym z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,3 Białko ogółem [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,9 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 394,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

2026-10-15 czwartek	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g	Barszcz czerwony bezmleczny zmiksowany 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 160 g Cukinia pieczona 150 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 753,3 Białko ogółem [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 233,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,4 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 085,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	1 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata 200 g		Zupa fasolowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty niskotłusty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata 200 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117 Białko ogółem [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 271,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,5 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 609,7 Błonnik pokarmowy [g] 27
	1 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 5 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa zacierkowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g Masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,7 Białko ogółem [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 249,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 120,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa fasolowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty niskotłusty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,6 Białko ogółem [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,9 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 3 516,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4

2026-10-16 piątek

1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Dymia i burak pieczone 100 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata 200 g		Zupa zacierkowa 300 ml Ryba pieczona z parą 100 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Szynka dr. gotowana 40 g Ser biały 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Pasta warzywna 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 973,9 Białko ogółem [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 260,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,8 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Sód [mg] 1 895 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
2 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Kiwi 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa fasolowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty niskotłusty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,4 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 2 530,7 Błonnik pokarmowy [g] 31
2 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 5 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Mandarynka 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dr. gotowana 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,1 Białko ogółem [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,7 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 2 186,7 Błonnik pokarmowy [g] 30
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa fasolowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty niskotłusty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 936 Białko ogółem [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,2 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 3 399,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1

2026-10-16 piątek

2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Dynia i burak pieczone 100 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Plastry z indyka pieczonego 40 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba pieczona z parą 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Szynka dr. gotowana 40 g Ser biały 60 g Pasta warzywna 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,6 Białko ogółem [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 251,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,5 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Sód [mg] 1 723,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
3 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Kiwi 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa fasolowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty niskotłusty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,6 Białko ogółem [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,5 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 532,5 Błonnik pokarmowy [g] 31
3 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor bez skórki 80 g Płat szynkowy wp. 40 g roszponka 5 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Szynka dr. gotowana 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244 Białko ogółem [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,7 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 214,9 Błonnik pokarmowy [g] 30
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Płat szynkowy wp. 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa fasolowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszanej 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty niskotłusty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,6 Białko ogółem [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,3 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 3 401,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,1

2026-10-16 piątek

3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Dyńia i burak pieczone 100 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Plastry z indyka pieczonego 40 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba pieczona z parą 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Szynka dr. gotowana 40 g Ser biały 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Pasta warzywna 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,6 Białko ogółem [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,5 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 759,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
4 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Kiwi 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa fasolowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty niskotłusty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,6 Białko ogółem [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,5 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 532,5 Błonnik pokarmowy [g] 31
4 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 5 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 1 szt chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Ser biały 60 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244 Białko ogółem [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,7 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 214,9 Błonnik pokarmowy [g] 30
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa fasolowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Ser żółty niskotłusty 30 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,6 Białko ogółem [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,3 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 3 401,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,1

2026-10-16 piątek	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Dyńia i burak pieczone 100 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba pieczona z parą 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Szynka dr. gotowana 40 g Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,6 Białko ogółem [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,5 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 759,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Ryż na mleku roślinnym 300 g Pasta wege z soczewicą 80 g Pasztecik sojowy 1 szt Dyńia i burak pieczone 100 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 1 szt	Jabłko z jogurtem bez laktozy i cynamonem 180 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Placuszki serowe z mąką gryczaną b/c 180 g Pasta z zielonego groszku 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Wafle kukurydziane 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 737,5 Białko ogółem [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 285 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,1 Tłuszcz [g] 119,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 471,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,8
	Dieta papkowata	Ryż na mleku wzmocniony 400 g Herbata bez cukru 200 g	mus z jabłka z jogurtem i cynamonem 180 g Ser twarogowy półtłusty 50 g	Zupa zacierkowa zmiękczona 300 ml Ryba pieczona 120 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 180 g Brokuł puree 150 g Mus owocowy 1 szt Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 752 Białko ogółem [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 223,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 73,5 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 885,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
2026-10-17 sobota	1 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata 200 g		Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa 120 g Ryż 180 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Parówki z szynki 100 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata 200 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,6 Białko ogółem [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 267,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 813,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1

2026-10-17 sobota

1 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka maryny wp. 40 g Pasta warzywna 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g		Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż 180 g Burak słupki 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Schab z beczki wp. 40 g sałata karbowana 10 g Parówki z szynki 100 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata 200 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,3 Białko ogółem [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67,4 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 104,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka maryny wp. 40 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż brązowy 160 g Surówka Colesław 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Parówki z szynki 100 g sałata karbowana 10 g Pomidor 40 g chleb graham 80 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 664,5 Białko ogółem [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 210,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,5 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 2 028 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta warzywna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 2 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata 200 g Jogurt 100g 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g		Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Ryż 180 g Burak słupki 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 2 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,2 Białko ogółem [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 259,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,6 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 2 005,9 Błonnik pokarmowy [g] 29
2 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Brzoskwinia 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa 120 g Surówka Colesław 100 g Ryż 180 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Parówki z szynki 100 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5 Białko ogółem [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 845,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

2026-10-17 sobota

2 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta warzywna 80 g Szynka maryny wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż 180 g Burak słupek 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Parówki z szynki 100 g Schab z beczi wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 866 Białko ogółem [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 252,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 81,9 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 989,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Parówki z szynki 100 g Schab z beczi wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g chleb graham 80 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 635,2 Białko ogółem [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 215,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,6 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 987 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta warzywna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Jogurt 100g 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Ryż 180 g Burak słupek 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g Jogurt 100g 1 szt	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 174,6 Białko ogółem [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 264,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,2 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 951,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
3 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Brzoskwinia 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa 120 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Parówki z szynki 100 g Schab z beczi wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,7 Białko ogółem [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 294,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 850,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

2026-10-17 sobota

3 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta warzywna 80 g Szynka maryny wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż 180 g Burak słupek 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Parówki z szynki 100 g Schab z beczi wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 866 Białko ogółem [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 252,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 81,9 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 989,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka maryny wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Parówki z szynki 100 g Schab z beczi wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g chleb graham 80 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 668,4 Białko ogółem [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 222 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,6 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 992,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta warzywna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Jogurt 100g 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Ryż 180 g Burak słupek 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g Jogurt 100g 1 szt	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 174,6 Białko ogółem [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 264,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,2 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 951,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
4 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Brzoskwinia 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa 120 g Ryż 180 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Parówki z szynki 100 g Schab z beczi wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,9 Białko ogółem [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 284,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,1 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 850,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

2026-10-17 sobota

4 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta warzywna 80 g Szynka maryny wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż 180 g Burak słupki 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Parówki z szynki 100 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 826,1 Białko ogółem [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,9 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 989,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Parówki z szynki 100 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g chleb graham 80 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 668,4 Białko ogółem [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 222 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,6 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 992,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta warzywna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jogurt 100g 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Ryż 180 g Burak słupki 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g Jogurt 100g 1 szt	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,8 Białko ogółem [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 254,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 84,2 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 951,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt Pasta wege z soczewicą 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g Ryż 180 g Burak słupki 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 100 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na sojowym 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,3 Białko ogółem [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 220 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,9 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 587,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

2026-10-17 sobota	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 160 g Burak słupek 150 g Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g Jogurt 100g 1 szt	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 893,2 Białko ogółem [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 255,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,4 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 853,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szyunka delikatna w smaku wp. 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g		Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i ogórka 150 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Szyunka tostowa dr. 40 g sałata 10 g Pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,1 Białko ogółem [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 319 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,4 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	1 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szyunka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa jarzynowa z natką Wege 300 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka w kostce gotowana 150 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Szyunka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 911,2 Białko ogółem [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 246,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,9 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 2 218,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Szyunka delikatna w smaku wp. 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Makaron raz. z kurczakiem, cukinią i pomidorami 110 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i ogórka 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Szyunka tostowa dr. 40 g sałata 10 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 30 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb razowy 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,8 Białko ogółem [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 262,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,4 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 2 841,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

2026-10-18 niedziela

1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka w kostce gotowana 150 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Bułka wrocławska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,5 Białko ogółem [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 240,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sód [mg] 1 753,9 Błonnik pokarmowy [g] 37
2 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczewo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g masło porcja 10g 1 szt Pieczewo mieszane 130 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,4 Białko ogółem [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,8 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 2 239 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,3 Białko ogółem [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 265,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,4 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 998,8 Błonnik pokarmowy [g] 34
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pomarańcza 70 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Makaron raz. z kurczakiem, cukinią i pomidorami 110 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Naleśnik gryczany z serem 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb razowy 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,3 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 261,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,1 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 2 719,3 Błonnik pokarmowy [g] 31

2026-10-18 niedziela

2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Banan 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Naleśnik z serem 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Bułka wrocławska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,1 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,2 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sód [mg] 1 638,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
3 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczewo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Pieczewo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,5 Białko ogółem [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,4 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 2 248,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
3 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Banan 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,3 Białko ogółem [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 265,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,4 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 998,8 Błonnik pokarmowy [g] 34
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Makaron raz. z kurczakiem, cukinią i pomidorami 110 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Naleśnik gryczany z serem 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb razowy 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,4 Białko ogółem [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,8 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 2 728,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4

2026-10-18 niedziela

3 Dieta latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos majerankowy 60 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Bułka wrocławska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,7 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 84,9 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 687 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
4 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczewo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczewo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,5 Białko ogółem [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,4 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 2 248,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
4 Dieta latwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Naleśnik z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,3 Białko ogółem [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 265,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,4 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 998,8 Błonnik pokarmowy [g] 34
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Makaron raz. z kurczakiem, cukinią i pomidorami 110 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pomidor 40 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb razowy 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,4 Białko ogółem [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,8 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 2 728,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4

2026-10-18 niedziela	4 Dieta latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Bułka wrocławska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,1 Białko ogółem [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 266 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 84,3 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 674,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	Dieta dla kobiet z endometrią	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Salatka z pomarańczą b/c 100 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g Sos majerankowy 60 g Marchewka w kostce gotowana 150 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Deser sojowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,8 Białko ogółem [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 216 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,1 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 659 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku wzmocnione 400 g Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 120 g Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp zmiksowana 120 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 180 g Marchewka w kostce gotowana 150 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 685,3 Białko ogółem [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 223,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,1 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 751,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	1 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa z ciecierzycy 300 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 150 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Mozzarella 50 g Szyńka dr. gotowana 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor 40 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276 Białko ogółem [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,9 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 095,1 Błonnik pokarmowy [g] 36

2026-10-19 poniedziałek

1 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa z cukinią 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Dyńa pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Ser mozzarella light 50 Szynka dr. gotowana 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,7 Białko ogółem [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 221 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,1 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 841,5 Błonnik pokarmowy [g] 33
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Sos jarzynowy 60 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Ser mozzarella light 50 Pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 767,1 Białko ogółem [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 226,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,1 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 993,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa z cukinią 300 ml Plastry z indyka pieczonego 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Dyńa pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 0,5 [Por] x 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Jogurt 100g 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 600,5 Białko ogółem [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 193,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,5 Tłuszcz [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Sód [mg] 2 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Mozzarella 50 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,6 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 41

2026-10-19 poniedziałek	2 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 40 g Morela 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Zupa z cukinią 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g Dyńa pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Ser mozzarella light 50 Szyńka dr. gotowana 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 760,6 Białko ogółem [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,3 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 704,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 40 g chleb graham 80 g Jabłko 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kasza bulgur 160 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Ser mozzarella light 50 Szyńka dr. gotowana 40 g Pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 776,2 Białko ogółem [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 244,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,1 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 943,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Zupa z cukinią 300 ml Plastry z indyka pieczonego 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g Dyńa pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser mozzarella light 50 Pasta z pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 735,9 Białko ogółem [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 235,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,2 Tłuszcz [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Sód [mg] 1 810,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	3 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 40 g Jabłko 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Mozzarella 50 g Szyńka dr. gotowana 40 g Pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,3 Białko ogółem [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,2 Tłuszcz [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 103,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,4

2026-10-19 poniedziałek	3 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor bez skórki 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 40 g Morela 1 szt	Galaretką mleczna 180 g	Zupa z cukinią 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g Dyńa pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Ser mozzarella light 50 Szynka dr. gotowana 40 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,9 Białko ogółem [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,3 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 707,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka z wędzarni wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 40 g chleb graham 80 g Jabłko 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Ser mozzarella light 50 Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,5 Białko ogółem [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 244,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,1 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 946,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,4
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Morela 1 szt	Galaretką mleczna 180 g	Zupa z cukinią 300 ml Plastry z indyka pieczonego 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g Dyńa pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,4 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 235,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,3 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sód [mg] 1 926,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	4 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 40 g Jabłko 1 szt	Galaretką mleczna 180 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Mozzarella 50 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,3 Białko ogółem [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,2 Tłuszcz [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 103,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,4

2026-10-19, poniedziałek

4 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 40 g Morela 1 szt	Galaretką mleczną 180 g	Zupa z cukinią 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g Dyńka pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szyńka dr. gotowana 40 g Ser mozzarella light 50 Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,9 Białko ogółem [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,3 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 707,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 40 g chleb graham 80 g Jabłko 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szyńka dr. gotowana 40 g Ser mozzarella light 50 Pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,5 Białko ogółem [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 244,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,1 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 1 946,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,4
4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Morela 1 szt	Galaretką mleczną 180 g	Zupa z cukinią 300 ml Plastry z indyka pieczonego 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g Dyńka pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Ser mozzarella light 50 Pasta z pieczonych warzyw 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,8 Białko ogółem [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 235,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,3 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 846,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
Dieta dla kobiet z endometriozą	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z buraka 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Morela 1 szt	Jogurt bez laktozy 100 g Banan 0,5 szt	Zupa z cukinią 300 ml Pulpety jaglano-warzywne b/glut 2 szt Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Dyńka pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Wafle ryżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,5 Białko ogółem [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 252,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,5 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 1 610,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

2026-10-19 poniedziałek	Dieta papkowata	Zacierka na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml Ser twarogowy półtłusty 50 g	Zupa z cukinią mix 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 160 g Dyńa pieczona z cukinią 150 g Mus owocowy 1 szt Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 740,3 Białko ogółem [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 193,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 73,4 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 151,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
	1 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Pasta z buraka 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Ogórek kiszony 40 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,1 Białko ogółem [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 224,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,8 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 871,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka maryny wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Kotlecik drobiowy ze szpinakiem 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jogurtem 110 g Pasta z buraka 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 715,5 Białko ogółem [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 210,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,8 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 653,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczone 1 szt Ser żółty niskotłusty 30 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,9 Białko ogółem [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 216,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,7 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 132 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

2026-10-20 wtorek	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Pasta z pieczonego brokuła 80 g pasta z białek jaja kurzego 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Pasta z buraka 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Schab pieczony wp. 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,4 Białko ogółem [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 206,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,3 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 415,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	2 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szyńka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Kiwi 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 100 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Pasta z buraka 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,2 Białko ogółem [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 245,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,5 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 949 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szyńka maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Pasta z buraka 80 g Schab pieczony wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 622,1 Białko ogółem [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 219,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,2 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 436,1 Błonnik pokarmowy [g] 33

2026-10-20 wtorek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Szyńka marynowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczone 1 szt Ser żółty niskotłusty 30 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 828 Białko ogółem [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 227,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,5 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 124,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Jabłko pieczone 1 szt Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Pasta z buraka 80 g Schab pieczony wp. 40 g Dymia i burak pieczone 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 681,2 Białko ogółem [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 223 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,3 Tłuszcz [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 1 415 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	3 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szyńka marynowana 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g kiwi 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kalafior gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Pasta z buraka 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,6 Białko ogółem [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 250,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 783,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

2026-10-20 wtorek	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka maryny wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Pasta z buraka 80 g Schab pieczony wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 771,7 Białko ogółem [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 219,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,3 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 437,9 Błonnik pokarmowy [g] 33
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kalańfort gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Ser żółty niskotłusty 30 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,6 Białko ogółem [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 227,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,6 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 126,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Jabłko pieczone 1 szt Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Pasta z buraka 80 g Schab pieczony wp. 40 g Dymia i burak pieczone 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,8 Białko ogółem [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 225 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,4 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 439,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

2026-10-20 wtorek	4 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka maryny wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Kiwi 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Kalafior gotowany 100 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Pasta z buraka 80 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,8 Białko ogółem [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,7 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 950,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z buraka 80 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 771,7 Białko ogółem [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 219,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,3 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 1 437,9 Błonnik pokarmowy [g] 33
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Kalafior gotowany 100 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot bez cukru 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczone 1 szt Schab pieczony wp. 40 g Ser żółty niskotłusty 30 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 977,6 Białko ogółem [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 227,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,6 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 126,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2026-10-20 wtorek	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Kurczak w sosie 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Dynia i burak pieczone 80 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,8 Białko ogółem [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 225 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,4 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 439,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt Pasta wege z soczewicą 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Deser sojowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Curry z batatem duszone 220 g Sos koperkowy 60 ml Brokuł puree 100 g Kasza jaglana 180 g	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem bez laktozy 110 g Paszтет sojowy 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, buraków i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,9 Białko ogółem [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,7 Tłuszcz [g] 114,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,9 Sód [mg] 1 452,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g Chaika mix 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej mix 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka mi 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 180 g Brokuł puree 150 g Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem mix 110 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,5 Białko ogółem [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,6 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 859,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4