		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-21 środa	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku 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 jarzynowa z fasolką 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Surówka z białej rzepy 1,5 [Por] x 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata 10 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,6** **Białko ogółem [g] 94,4** **Węglowodany ogółem [g] 306,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,6** **Tłuszcz [g] 70** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sód [mg] 2 288,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7**
	1 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 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		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka tostowa dr. 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	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,4** **Białko ogółem [g] 94,1** **Węglowodany ogółem [g] 264** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,2** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Sód [mg] 1 912,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6**
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku 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	Sałatka grecka z fetą 100 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Makaron razowy ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i serem 300 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata 10 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 751,2** **Białko ogółem [g] 92,2** **Węglowodany ogółem [g] 210,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,8** **Tłuszcz [g] 63,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Sód [mg] 3 205,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 120 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,7** **Białko ogółem [g] 92,9** **Węglowodany ogółem [g] 294,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,7** **Tłuszcz [g] 44,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7** **Sód [mg] 1 885,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-21 środa	2 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g masło porcja 10g 1 szt Pieczywo mieszane 130 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Surówka z białej rzepy 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,3** **Białko ogółem [g] 101,5** **Węglowodany ogółem [g] 324,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,4** **Tłuszcz [g] 63,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8** **Sód [mg] 2 350,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2**
	2 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka tostowa dr. 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 chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,9** **Białko ogółem [g] 101,4** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,3** **Tłuszcz [g] 57,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Sód [mg] 1 929,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku 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 Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Sałatka grecka z fetą 100 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Makaron razowy 160 g Makaron razowy ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i serem 300 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 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	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,8** **Białko ogółem [g] 99,4** **Węglowodany ogółem [g] 289,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49** **Tłuszcz [g] 61,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Sód [mg] 3 209** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 120 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,1** **Białko ogółem [g] 101** **Węglowodany ogółem [g] 299,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,3** **Tłuszcz [g] 45,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6** **Sód [mg] 1 939,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-21 środa	3 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku 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 Pomarańcza 70 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Surówka z białej rzepy 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,5** **Białko ogółem [g] 100,5** **Węglowodany ogółem [g] 316,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,7** **Tłuszcz [g] 80** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 2 281,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7**
	3 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Pomidor bez skórki 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 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 woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,5** **Białko ogółem [g] 101,5** **Węglowodany ogółem [g] 297,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,4** **Tłuszcz [g] 74,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 1 930,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Sałatka grecka z fetą 100 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Makaron razowy ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i serem 300 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 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 maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,3** **Białko ogółem [g] 92,9** **Węglowodany ogółem [g] 219,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,2** **Tłuszcz [g] 76,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **Sód [mg] 3 209** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 120 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296** **Białko ogółem [g] 101,1** **Węglowodany ogółem [g] 299,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,3** **Tłuszcz [g] 61,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9** **Sód [mg] 1 975,8** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-21 środa	4 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku 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 Pomarańcza 70 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Surówka z białej rzepy 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,5** **Białko ogółem [g] 100,5** **Węglowodany ogółem [g] 316,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,7** **Tłuszcz [g] 80** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 2 281,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7**
	4 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 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 chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,5** **Białko ogółem [g] 101,5** **Węglowodany ogółem [g] 297,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,4** **Tłuszcz [g] 74,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 1 930,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku 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 Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Sałatka grecka z fetą 100 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Makaron razowy ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i serem 300 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 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	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,3** **Białko ogółem [g] 92,9** **Węglowodany ogółem [g] 219,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,2** **Tłuszcz [g] 76,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **Sód [mg] 3 209** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Kompot 200 ml Marchewka mini gotowana 150 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Bułka wrocławska 120 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomidor bez skórki 80 g chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296** **Białko ogółem [g] 101,1** **Węglowodany ogółem [g] 299,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,3** **Tłuszcz [g] 61,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9** **Sód [mg] 1 975,8** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-21 środa	Dieta dla kobiet z endometriozą	Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta wege z soczewicą 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Makaron bezglutenowy z warzywami i tofu 380 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 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] 2 020,2** **Białko ogółem [g] 72** **Węglowodany ogółem [g] 271,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,4** **Tłuszcz [g] 61,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Sód [mg] 1 829,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1**
	Dieta papkowata	płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 g Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami mix 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka mix 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem mix 160 g Dynia pieczona mix 150 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g serek waniliowy 120 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 727,9** **Białko ogółem [g] 108,6** **Węglowodany ogółem [g] 195,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,2** **Tłuszcz [g] 61,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 1 107** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2**
2026-10-22 czwartek	1 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa minestrone 300 ml Pałki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 55 g Szynka z gór wp. 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,7** **Białko ogółem [g] 104,5** **Węglowodany ogółem [g] 253,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,7** **Tłuszcz [g] 85,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Sód [mg] 2 376,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4**
	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa krem z dyni 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220 g Kasza kuskus 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 831,7** **Białko ogółem [g] 105,1** **Węglowodany ogółem [g] 219,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,8** **Tłuszcz [g] 65** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sód [mg] 2 081,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-22 czwartek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa minestrone 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 55 g Szynka z gór wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt naturalny z płatkami migdałów 160 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,7** **Białko ogółem [g] 104,6** **Węglowodany ogółem [g] 215,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,6** **Tłuszcz [g] 82,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Sód [mg] 2 620,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,8**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt pasta z białek jaja kurzego 55 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		Zupa krem z dyni 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 603,3** **Białko ogółem [g] 97,1** **Węglowodany ogółem [g] 177,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,1** **Tłuszcz [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3** **Sód [mg] 1 855,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9**
	2 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska 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 Morela 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa minestrone 300 ml Pałki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka z gór wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,7** **Białko ogółem [g] 111,7** **Węglowodany ogółem [g] 275,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,6** **Tłuszcz [g] 85** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Sód [mg] 2 409,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5**
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Morela 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z dyni 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220 g Kasza kuskus 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka z gór 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 chleb graham 80 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,5** **Białko ogółem [g] 107,2** **Węglowodany ogółem [g] 240,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,9** **Tłuszcz [g] 63,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5** **Sód [mg] 2 102,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-22 czwartek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 80 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Morela 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa minestrone 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka z gór wp. 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt naturalny z płatkami migdałów 160 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,3** **Białko ogółem [g] 110** **Węglowodany ogółem [g] 222,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,9** **Tłuszcz [g] 80,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 2 632,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,6**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z dyni 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 200 ml	Bułka wrocławska 80 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 803,2** **Białko ogółem [g] 101,8** **Węglowodany ogółem [g] 215** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,2** **Tłuszcz [g] 56,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3** **Sód [mg] 2 140,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2**
	3 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska 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 Morela 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa minestrone 300 ml Pałki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka z gór wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,4** **Białko ogółem [g] 113,3** **Węglowodany ogółem [g] 275,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,2** **Tłuszcz [g] 96,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **Sód [mg] 2 403,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8**
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Pomidor bez skórki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Morela 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z dyni 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220 g Kasza kuskus 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka z gór 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 chleb graham 80 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,1** **Białko ogółem [g] 107,4** **Węglowodany ogółem [g] 240,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1** **Tłuszcz [g] 79,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Sód [mg] 2 104,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-22 czwartek	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka piastowska wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Morela 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa minestrone 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka z gór wp. 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt naturalny z płatkami migdałów 160 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047** **Białko ogółem [g] 111,8** **Węglowodany ogółem [g] 222,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,6** **Tłuszcz [g] 92,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Sód [mg] 2 626,5** **Błonnik pokarmowy [g] 40,8**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z dyni 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka z gór wp. 40 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,9** **Białko ogółem [g] 107,6** **Węglowodany ogółem [g] 235,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,4** **Tłuszcz [g] 74,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Sód [mg] 2 263** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3**
	4 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska 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 Morela 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa minestrone 300 ml Pałki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka z gór wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,4** **Białko ogółem [g] 113,3** **Węglowodany ogółem [g] 275,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,2** **Tłuszcz [g] 96,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **Sód [mg] 2 403,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8**
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Morela 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z dyni 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220 g Kasza kuskus 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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 chleb graham 80 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,1** **Białko ogółem [g] 107,4** **Węglowodany ogółem [g] 240,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1** **Tłuszcz [g] 79,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Sód [mg] 2 104,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-22 czwartek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 80 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Morela 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa minestrone 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 80 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt naturalny z płatkami migdałów 160 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047** **Białko ogółem [g] 111,8** **Węglowodany ogółem [g] 222,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,6** **Tłuszcz [g] 92,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Sód [mg] 2 626,5** **Błonnik pokarmowy [g] 40,8**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z dyni 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,2** **Białko ogółem [g] 116,1** **Węglowodany ogółem [g] 249,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,9** **Tłuszcz [g] 80** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Sód [mg] 2 560,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6**
	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	Jabłko z jogurtem bez laktozy i cynamonem 180 g	Zupa krem z dyni 300 ml Cukinia faszerowana komosą, warzywami i pomidorami 1 Por Bukiet warzyw 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 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	Deser sojowy 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,4** **Białko ogółem [g] 72,6** **Węglowodany ogółem [g] 204,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,1** **Tłuszcz [g] 79,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Sód [mg] 1 455,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2**
	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Chałka 40 g	Zupa kalafiorowa diet. zmiksowana 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka mix 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem mix 180 g Marchewka w kostce gotowana mix 150 g Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurt naturalny z płatkami migdałów 160 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 748,5** **Białko ogółem [g] 93,3** **Węglowodany ogółem [g] 219** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,7** **Tłuszcz [g] 60,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Sód [mg] 894,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-23 piątek	1 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g		Sos pomidorowy 60 ml Zupa z soczewicy 300 ml Ryba panierowana w ziołach 100 g Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,3** **Białko ogółem [g] 98,8** **Węglowodany ogółem [g] 249,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,7** **Tłuszcz [g] 79,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Sód [mg] 2 948,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9**
	1 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka 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 chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,4** **Białko ogółem [g] 93,6** **Węglowodany ogółem [g] 223,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,8** **Tłuszcz [g] 60** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sód [mg] 2 490,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8**
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g masło 82% 10 g Chleb razowy 70 g chleb graham 80 g Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa z soczewicy 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Surówka z kapusty kiszonej 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot bez cukru 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g masło 82% 10 g Chleb razowy 70 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 811,1** **Białko ogółem [g] 100,8** **Węglowodany ogółem [g] 200,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,8** **Tłuszcz [g] 70,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **Sód [mg] 3 418,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta z białek jaja kurzego 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		Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,7** **Białko ogółem [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 223,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,7** **Tłuszcz [g] 51** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1** **Sód [mg] 2 120,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-23 piątek	2 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Brzoskwinia św 1 szt Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa z soczewicy 300 ml Ryba panierowana w ziołach 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Ogórek plastry 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] 2 251,8** **Białko ogółem [g] 106,7** **Węglowodany ogółem [g] 291,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,6** **Tłuszcz [g] 73,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Sód [mg] 2 867,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2**
	2 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Brzoskwinia św 1 szt Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 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 Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,7** **Białko ogółem [g] 101,3** **Węglowodany ogółem [g] 260,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,1** **Tłuszcz [g] 60,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Sód [mg] 2 558,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Brzoskwinia św 1 szt Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa z soczewicy 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Ogórek plastry 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] 1 816,5** **Białko ogółem [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 219,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,7** **Tłuszcz [g] 66,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **Sód [mg] 2 966,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jabłko pieczone 1 szt Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Szynka dr. gotowana 40 g Ser biały 60 g Pomidor bez skórki 80 g Pasta z pieczonego brokuła 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] 2 011,5** **Białko ogółem [g] 106,8** **Węglowodany ogółem [g] 257,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,7** **Tłuszcz [g] 55,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16** **Sód [mg] 2 178,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-23 piątek	3 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Brzoskwinia 40 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa z soczewicy 300 ml Ryba panierowana w ziołach 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Sos pomidorowy 60 ml Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Ogórek plastry 40 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] 2 424,8** **Białko ogółem [g] 109,1** **Węglowodany ogółem [g] 287,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,4** **Tłuszcz [g] 91,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Sód [mg] 2 940,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27**
	3 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Pomidor bez skórki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Brzoskwinia św 1 szt masło porcja 10g 2 szt Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 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 chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,3** **Białko ogółem [g] 101,5** **Węglowodany ogółem [g] 260,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,2** **Tłuszcz [g] 77,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **Sód [mg] 2 559,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Brzoskwinia św 1 szt masło porcja 10g 2 szt Chleb razowy 70 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa z soczewicy 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Ogórek plastry 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] 2 038,3** **Białko ogółem [g] 103,6** **Węglowodany ogółem [g] 225,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,1** **Tłuszcz [g] 84,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **Sód [mg] 3 431,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jabłko pieczone 1 szt Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 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] 2 243,6** **Białko ogółem [g] 107,6** **Węglowodany ogółem [g] 260,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,1** **Tłuszcz [g] 71,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sód [mg] 2 221,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-23 piątek	4 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Brzoskwinia św 1 szt Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa z soczewicy 300 ml Ryba panierowana w ziołach 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Ogórek plastry 40 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] 2 469,2** **Białko ogółem [g] 109,4** **Węglowodany ogółem [g] 298** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52** **Tłuszcz [g] 91,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Sód [mg] 2 944,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5**
	4 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Brzoskwinia św 1 szt Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g 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 chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,3** **Białko ogółem [g] 101,5** **Węglowodany ogółem [g] 260,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,2** **Tłuszcz [g] 77,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **Sód [mg] 2 559,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Brzoskwinia św 1 szt Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa z soczewicy 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Ogórek plastry 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] 2 038,3** **Białko ogółem [g] 103,6** **Węglowodany ogółem [g] 225,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,1** **Tłuszcz [g] 84,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **Sód [mg] 3 431,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Jabłko pieczone 1 szt Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 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] 2 243,6** **Białko ogółem [g] 107,6** **Węglowodany ogółem [g] 260,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,1** **Tłuszcz [g] 71,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sód [mg] 2 221,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-23 piątek	Dieta dla kobiet z endometriozą	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Jogurt bez laktozy 100 g	Zupa ryżanka 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Tofu plastry 60 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,9** **Białko ogółem [g] 92** **Węglowodany ogółem [g] 197,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,6** **Tłuszcz [g] 80** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Sód [mg] 1 816,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7**
	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Chałka 40 g	Zupa grysikowa zmiksowana 300 ml Ryba pieczona zmiksowana 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 180 g Marchewka mini gotowana zmiksowana 100 g Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona zmiksowana 400 g Herbata bez cukru 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami zmiksowana 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 810** **Białko ogółem [g] 96,1** **Węglowodany ogółem [g] 253,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50** **Tłuszcz [g] 55** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7** **Sód [mg] 805,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1**
2026-10-24 sobota	1 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser żółty 30 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa brokułowa 300 ml Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Kasza bulgur 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Jajko z majonezem 1 szt Baton szynkowy dr. 40 g Pasta warzywna 80 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Papryka kolorowa 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870** **Białko ogółem [g] 94,1** **Węglowodany ogółem [g] 234,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,8** **Tłuszcz [g] 62,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Sód [mg] 2 503,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3**
	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa brokułowa 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza jaglana 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Baton szynkowy dr. 40 g Pasta warzywna 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	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 805,2** **Białko ogółem [g] 100,4** **Węglowodany ogółem [g] 206,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,3** **Tłuszcz [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Sód [mg] 2 070,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-24 sobota	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa brokułowa 300 ml Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Kasza bulgur 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Baton szynkowy dr. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta warzywna 80 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 625,4** **Białko ogółem [g] 97,7** **Węglowodany ogółem [g] 190,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,6** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Sód [mg] 2 430,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Ser biały 60 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 krem z dyni 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Baton szynkowy dr. 40 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta warzywna 80 g Pomidor bez skórki 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 713,4** **Białko ogółem [g] 87** **Węglowodany ogółem [g] 204,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,2** **Tłuszcz [g] 53,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3** **Sód [mg] 1 671,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8**
	2 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser żółty 30 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Kasza bulgur 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Jajko z majonezem 1 szt Pasta warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 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 Papryka kolorowa 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,4** **Białko ogółem [g] 95,1** **Węglowodany ogółem [g] 257,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,5** **Tłuszcz [g] 60,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sód [mg] 2 506,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32**
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 1 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa krem z dyni 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza jaglana 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Baton szynkowy dr. 40 g Pasta warzywna 80 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 chleb graham 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 718** **Białko ogółem [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 201,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,9** **Tłuszcz [g] 63,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Sód [mg] 1 481,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-24 sobota	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Morela sztuka 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa brokułowa 300 ml Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Kasza bulgur 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor 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	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 618,9** **Białko ogółem [g] 98,1** **Węglowodany ogółem [g] 195,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,1** **Tłuszcz [g] 56** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sód [mg] 2 431** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Ser biały 60 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 bez cukru 200 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa krem z dyni 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 645,7** **Białko ogółem [g] 83,3** **Węglowodany ogółem [g] 197,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,5** **Tłuszcz [g] 52,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Sód [mg] 1 481,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4**
	3 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser żółty 30 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Kasza bulgur 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko z majonezem 1 szt Pasta warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 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 Papryka kolorowa 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,5** **Białko ogółem [g] 96,5** **Węglowodany ogółem [g] 260,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1** **Tłuszcz [g] 77,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **Sód [mg] 2 511,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 1 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa krem z dyni 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza jaglana 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 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 chleb graham 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,6** **Białko ogółem [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 201,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51** **Tłuszcz [g] 80,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Sód [mg] 1 483** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-24 sobota	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa brokułowa 300 ml Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Kasza bulgur 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 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 Papryka kolorowa 40 g	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 785** **Białko ogółem [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 199,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,7** **Tłuszcz [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Sód [mg] 2 435,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Ser biały 60 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	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa krem z dyni 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Baton szynkowy dr. 40 g Pasta warzywna 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,5** **Białko ogółem [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 194,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,4** **Tłuszcz [g] 68,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sód [mg] 1 511,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5**
	4 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser żółty 30 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Kasza bulgur 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko z majonezem 1 szt Pasta warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 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 Papryka kolorowa 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,5** **Białko ogółem [g] 96,5** **Węglowodany ogółem [g] 260,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1** **Tłuszcz [g] 77,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **Sód [mg] 2 511,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 1 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa krem z dyni 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza jaglana 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 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 chleb graham 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,6** **Białko ogółem [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 201,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51** **Tłuszcz [g] 80,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Sód [mg] 1 483** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-24 sobota	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa brokułowa 300 ml Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Kasza bulgur 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Baton szynkowy dr. 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 Papryka kolorowa 40 g	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 785** **Białko ogółem [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 199,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,7** **Tłuszcz [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Sód [mg] 2 435,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Morela sztuka 1 szt Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa krem z dyni 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,4** **Białko ogółem [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 203,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,1** **Tłuszcz [g] 68,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sód [mg] 1 518,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2**
	Dieta dla kobiet z endometriozą	serek wiejski b/laktozy 1 szt Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Ryż zapiekany z jabłkiem, brzoskwinią z jogurtem b/laktozy 110 g	Zupa brokułowa 300 ml Batat faszerowany kaszą jaglaną i warzywami 300 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Jajko z jogurtem bez laktozy i koperkiem 1 szt Pasta warzywna 80 g Pomidor bez skórki 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] 1 639,9** **Białko ogółem [g] 77,1** **Węglowodany ogółem [g] 153,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,3** **Tłuszcz [g] 67,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Sód [mg] 2 296,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5**
	Dieta papkowata	płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 g Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami mix 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka mix 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem mix 160 g Dynia pieczona mix 150 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g serek waniliowy 120 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 736,8** **Białko ogółem [g] 108,8** **Węglowodany ogółem [g] 196** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,7** **Tłuszcz [g] 61,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 1 089,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-25 niedziela	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny 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 pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław 100 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,8** **Białko ogółem [g] 96,9** **Węglowodany ogółem [g] 262,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,3** **Tłuszcz [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Sód [mg] 2 038** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2**
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g chleb graham 80 g		Zupa ryżanka z kurczakiem 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Twarożek waniliowy 60 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka 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 chleb graham 80 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 812,9** **Białko ogółem [g] 95,6** **Węglowodany ogółem [g] 238,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,8** **Tłuszcz [g] 56,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Sód [mg] 1 868,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5**
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Serek wiejski z twarożkiem 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Pieczywo raz. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,2** **Białko ogółem [g] 110,6** **Węglowodany ogółem [g] 239,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,7** **Tłuszcz [g] 51,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Sód [mg] 3 232,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 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		Zupa ryżanka z kurczakiem 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Twarożek waniliowy 60 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 755,3** **Białko ogółem [g] 97** **Węglowodany ogółem [g] 221,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31** **Tłuszcz [g] 48,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Sód [mg] 2 011,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-25 niedziela	2 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 10 g Pomarańcza 70 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław 100 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,3** **Białko ogółem [g] 112** **Węglowodany ogółem [g] 277,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,3** **Tłuszcz [g] 69,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Sód [mg] 2 098** **Błonnik pokarmowy [g] 27**
	2 Dieta łatwostrawna	Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Zupa ryżanka z kurczakiem 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Twarożek waniliowy 60 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 5 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	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 749,5** **Białko ogółem [g] 100,6** **Węglowodany ogółem [g] 226** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,1** **Tłuszcz [g] 54,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Sód [mg] 1 733,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 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	Serek wiejski z twarożkiem 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Pieczywo raz. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,4** **Białko ogółem [g] 111,3** **Węglowodany ogółem [g] 247,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,8** **Tłuszcz [g] 48,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7** **Sód [mg] 3 235** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Zupa ryżanka z kurczakiem 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Twarożek waniliowy 60 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,1** **Białko ogółem [g] 108,5** **Węglowodany ogółem [g] 231,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,7** **Tłuszcz [g] 53,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Sód [mg] 1 877,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-25 niedziela	3 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław 100 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,9** **Białko ogółem [g] 113,1** **Węglowodany ogółem [g] 282,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,5** **Tłuszcz [g] 86,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **Sód [mg] 2 126,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4**
	3 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Zupa ryżanka z kurczakiem 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Twarożek waniliowy 60 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 5 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	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,7** **Białko ogółem [g] 107,1** **Węglowodany ogółem [g] 248,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,6** **Tłuszcz [g] 74,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **Sód [mg] 1 736,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka maryny wp. 40 g Sałata masłowa 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	Serek wiejski z twarożkiem 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław 100 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Pasta mięsno-warzywna 80 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Pieczywo raz. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991** **Białko ogółem [g] 112,3** **Węglowodany ogółem [g] 252,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,2** **Tłuszcz [g] 64,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Sód [mg] 3 263,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Zupa ryżanka z kurczakiem 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Twarożek waniliowy 60 g Szynka tostowa dr. 40 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080** **Białko ogółem [g] 108,6** **Węglowodany ogółem [g] 231,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,8** **Tłuszcz [g] 69,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Sód [mg] 1 913,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-25 niedziela	4 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław 100 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,9** **Białko ogółem [g] 113,1** **Węglowodany ogółem [g] 282,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,5** **Tłuszcz [g] 86,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **Sód [mg] 2 126,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4**
	4 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Zupa ryżanka z kurczakiem 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Twarożek waniliowy 60 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,7** **Białko ogółem [g] 107,1** **Węglowodany ogółem [g] 248,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,6** **Tłuszcz [g] 74,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **Sód [mg] 1 736,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 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	Serek wiejski z twarożkiem 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław 100 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Pasta mięsno-warzywna 80 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Pieczywo raz. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991** **Białko ogółem [g] 112,3** **Węglowodany ogółem [g] 252,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,2** **Tłuszcz [g] 64,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Sód [mg] 3 263,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Zupa ryżanka z kurczakiem 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Twarożek waniliowy 60 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080** **Białko ogółem [g] 108,6** **Węglowodany ogółem [g] 231,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,8** **Tłuszcz [g] 69,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Sód [mg] 1 913,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-25 niedziela	Dieta dla kobiet z endometriozą	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Banan 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 ryżanka z kurczakiem 300 ml Pulpety warzywno -ryżowe b/glut 2 szt Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Naleśniki bezglutenowe z żurawiną 2 szt Pasta mięsno-warzywna 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 brokułowo-dyniowa 80 g Chleb bezglutenowy 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,9** **Białko ogółem [g] 56,5** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91** **Tłuszcz [g] 76,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sód [mg] 1 222,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8**
	Dieta papkowata	płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 g Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem miksowana 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka mix 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 160 g Brokuł gotowany miksowany 150 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g serek waniliowy 120 g Herbata bez cukru 200 g	Mus z jabłek pieczonych 150 ml jogurt 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 834,3** **Białko ogółem [g] 113,2** **Węglowodany ogółem [g] 213,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 70,1** **Tłuszcz [g] 62,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Sód [mg] 2 240,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23**
2026-10-26 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g surówka z białej rzepy z majonezem 150 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Naleśnik gryczany z serem 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g masło 82% 10 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Pieczywo mieszane 130 g Papryka kolorowa 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,1** **Białko ogółem [g] 106,9** **Węglowodany ogółem [g] 322,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,4** **Tłuszcz [g] 92** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **Sód [mg] 1 561** **Błonnik pokarmowy [g] 30**
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g chleb graham 80 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Naleśnik z serem 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,7** **Białko ogółem [g] 100,7** **Węglowodany ogółem [g] 291,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,9** **Tłuszcz [g] 80,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Sód [mg] 1 745,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-26 poniedziałek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi b/c 180 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Kasza gryczana 160 g Sos z natki pietruszki 60 g surówka z białej rzepy z majonezem 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Naleśnik gryczany z serem 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,6** **Białko ogółem [g] 99,3** **Węglowodany ogółem [g] 271,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,3** **Tłuszcz [g] 89,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Sód [mg] 1 854,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 0,5 [Por] x 100 g Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,7** **Białko ogółem [g] 102,3** **Węglowodany ogółem [g] 294,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,3** **Tłuszcz [g] 77** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2** **Sód [mg] 1 547,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9**
	2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Naleśnik gryczany z serem 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Papryka kolorowa 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,9** **Białko ogółem [g] 106,5** **Węglowodany ogółem [g] 382,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,8** **Tłuszcz [g] 84,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Sód [mg] 1 563,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7**
	2 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Naleśnik z serem 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 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	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,5** **Białko ogółem [g] 101** **Węglowodany ogółem [g] 363,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113** **Tłuszcz [g] 78** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Sód [mg] 1 793,6** **Błonnik pokarmowy [g] 35**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-26 poniedziałek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 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	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi b/c 180 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 150 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Naleśnik gryczany z serem 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,7** **Białko ogółem [g] 100** **Węglowodany ogółem [g] 279,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,6** **Tłuszcz [g] 86,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Sód [mg] 1 856,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,3** **Białko ogółem [g] 106,1** **Węglowodany ogółem [g] 371** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,3** **Tłuszcz [g] 73,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Sód [mg] 1 690,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**
	3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Naleśnik gryczany z serem 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Papryka kolorowa 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 960** **Białko ogółem [g] 112** **Węglowodany ogółem [g] 399,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 102,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **Sód [mg] 1 577,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-26 poniedziałek	3 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Naleśnik z serem 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Rukola 5 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	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 709,8** **Białko ogółem [g] 101,1** **Węglowodany ogółem [g] 363,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113** **Tłuszcz [g] 94,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **Sód [mg] 1 796,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g Szynkowa extra wp. 40 g Sałata masłowa 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	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi b/c 180 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Naleśnik gryczany z serem 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,7** **Białko ogółem [g] 104,4** **Węglowodany ogółem [g] 283,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,5** **Tłuszcz [g] 99,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6** **Sód [mg] 1 822,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 g Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,3** **Białko ogółem [g] 106,3** **Węglowodany ogółem [g] 371,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,5** **Tłuszcz [g] 89,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Sód [mg] 1 726,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-26 poniedziałek	4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik gryczany z serem 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Papryka kolorowa 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 960** **Białko ogółem [g] 112** **Węglowodany ogółem [g] 399,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 102,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **Sód [mg] 1 577,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4**
	4 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 709,8** **Białko ogółem [g] 101,1** **Węglowodany ogółem [g] 363,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113** **Tłuszcz [g] 94,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **Sód [mg] 1 796,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 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	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi b/c 180 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Schab maryny wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,7** **Białko ogółem [g] 104,4** **Węglowodany ogółem [g] 283,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,5** **Tłuszcz [g] 99,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6** **Sód [mg] 1 822,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-26 poniedziałek	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 g Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,3** **Białko ogółem [g] 106,3** **Węglowodany ogółem [g] 371,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,5** **Tłuszcz [g] 89,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Sód [mg] 1 726,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Płatki ryżowe na sojowym 180 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g Pomidor bez skórki 80 g Margaryna porcja 2 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,5** **Białko ogółem [g] 88,2** **Węglowodany ogółem [g] 311,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,4** **Tłuszcz [g] 63,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Sód [mg] 1 768,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3**
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka zmiksowane 100 g Kasza jęczmienna miksowana 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g serek waniliowy 120 g Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150 g Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,3** **Białko ogółem [g] 113,2** **Węglowodany ogółem [g] 278,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,3** **Tłuszcz [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Sód [mg] 929,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24**
2026-10-27 wtorek	1 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki i selera 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 180 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,1** **Białko ogółem [g] 104,5** **Węglowodany ogółem [g] 254** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,6** **Tłuszcz [g] 63,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Sód [mg] 2 472** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-27 wtorek	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g		Krupnik 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,1** **Białko ogółem [g] 104,1** **Węglowodany ogółem [g] 218,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 26,7** **Tłuszcz [g] 86,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7** **Sód [mg] 2 097,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2**
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 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	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż brązowy 160 g Surówka z marchewki i selera 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g chleb graham 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,1** **Białko ogółem [g] 114** **Węglowodany ogółem [g] 241,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,8** **Tłuszcz [g] 75,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sód [mg] 2 975,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Krupnik 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 584** **Białko ogółem [g] 103,6** **Węglowodany ogółem [g] 180** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,8** **Tłuszcz [g] 48,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1** **Sód [mg] 1 250,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7**
	2 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Herbatniki 1 szt Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki i selera 150 g Kompot 200 ml Ryż 180 g Sos majerankowy 60 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,3** **Białko ogółem [g] 107,3** **Węglowodany ogółem [g] 307,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 96,7** **Tłuszcz [g] 63,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5** **Sód [mg] 2 559,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-27 wtorek	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g	Herbatniki 1 szt Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Krupnik 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 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	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,2** **Białko ogółem [g] 106,1** **Węglowodany ogółem [g] 267,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 89,7** **Tłuszcz [g] 67** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Sód [mg] 2 149,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g Surówka z marchewki i selera 150 g Kompot bez cukru 200 ml Sos majerankowy 60 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095** **Białko ogółem [g] 115,1** **Węglowodany ogółem [g] 263,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,8** **Tłuszcz [g] 73,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **Sód [mg] 3 010,5** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 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 Jabłko pieczone 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g	Herbatniki 1 szt Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Krupnik 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,9** **Białko ogółem [g] 120,7** **Węglowodany ogółem [g] 267,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91** **Tłuszcz [g] 57,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **Sód [mg] 1 663,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-27 wtorek	3 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 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 Jabłko 1 szt	Herbatniki 1 szt Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż 180 g Surówka z marchewki i selera 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,2** **Białko ogółem [g] 107,8** **Węglowodany ogółem [g] 312** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 80,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3** **Sód [mg] 2 599,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,5**
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Pomidor bez skórki 80 g Płat szynkowy wp. 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Krupnik 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 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	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,8** **Białko ogółem [g] 106,2** **Węglowodany ogółem [g] 267,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 83,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **Sód [mg] 2 151,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 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 Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż brązowy 160 g Surówka z marchewki i selera 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 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 Ogórek kiszony 40 g chleb graham 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240** **Białko ogółem [g] 115,8** **Węglowodany ogółem [g] 262,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,6** **Tłuszcz [g] 89,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **Sód [mg] 2 982,4** **Błonnik pokarmowy [g] 41,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-27 wtorek	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu 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 Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Krupnik 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,5** **Białko ogółem [g] 117,4** **Węglowodany ogółem [g] 268,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,7** **Tłuszcz [g] 75,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **Sód [mg] 1 800,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8**
	4 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 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 Jabłko 1 szt	Herbatniki 1 szt Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż 180 g Surówka z marchewki i selera 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 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	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,3** **Białko ogółem [g] 108** **Węglowodany ogółem [g] 306,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 96,4** **Tłuszcz [g] 80,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3** **Sód [mg] 2 531** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Krupnik 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szynka z gór wp. 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt 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	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,8** **Białko ogółem [g] 106,2** **Węglowodany ogółem [g] 267,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 83,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **Sód [mg] 2 151,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-27 wtorek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Płat szynkowy wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż brązowy 160 g Surówka z marchewki i selera 150 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szynka z gór wp. 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt 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	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,1** **Białko ogółem [g] 116,5** **Węglowodany ogółem [g] 266,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,5** **Tłuszcz [g] 90** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6** **Sód [mg] 3 015,3** **Błonnik pokarmowy [g] 43,4**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 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 Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Krupnik 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomidor bez skórki 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,6** **Białko ogółem [g] 116,4** **Węglowodany ogółem [g] 295** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,6** **Tłuszcz [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Sód [mg] 1 670** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9**
	Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Jabłko pieczone 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Herbatniki 1 szt Deser sojowy 1 szt	Krupnik 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta wege z soczewicą 80 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jaglanka na mleku sojowym z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 686** **Białko ogółem [g] 85,5** **Węglowodany ogółem [g] 225,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,8** **Tłuszcz [g] 45,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2** **Sód [mg] 1 537,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8**
	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g		Krupnik zmiksowany 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka zmiksowane 100 g Ryż zmiksowany 180 g Brokuł puree 100 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g serek waniliowy 120 g Herbata bez cukru 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 827,1** **Białko ogółem [g] 110,3** **Węglowodany ogółem [g] 231** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,5** **Tłuszcz [g] 56,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5** **Sód [mg] 875,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-28 środa	1 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa grochowa 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,7** **Białko ogółem [g] 86,8** **Węglowodany ogółem [g] 252** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 27,4** **Tłuszcz [g] 74,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9** **Sód [mg] 1 895,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8**
	1 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 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 białych warzyw 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 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	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 826,2** **Białko ogółem [g] 79,6** **Węglowodany ogółem [g] 223,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,7** **Tłuszcz [g] 70,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Sód [mg] 2 169,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8**
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Rzodkiewka 45 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	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa grochowa 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 614,5** **Białko ogółem [g] 75,4** **Węglowodany ogółem [g] 184,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,1** **Tłuszcz [g] 70,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Sód [mg] 2 117,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,3** **Białko ogółem [g] 108** **Węglowodany ogółem [g] 297** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 79,2** **Tłuszcz [g] 72,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Sód [mg] 1 773,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-28 środa	2 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa grochowa 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,9** **Białko ogółem [g] 89** **Węglowodany ogółem [g] 286,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,3** **Tłuszcz [g] 72,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Sód [mg] 1 922** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	2 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 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	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,3** **Białko ogółem [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 257,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,6** **Tłuszcz [g] 68,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5** **Sód [mg] 2 196,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa grochowa 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot bez cukru 200 ml Bukiet warzyw 100 g	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 584,5** **Białko ogółem [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 205,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,4** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Sód [mg] 2 092,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,7** **Białko ogółem [g] 109,8** **Węglowodany ogółem [g] 313** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 73,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **Sód [mg] 1 794,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-28 środa	3 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa grochowa 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,4** **Białko ogółem [g] 91,9** **Węglowodany ogółem [g] 293,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,8** **Tłuszcz [g] 89,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 1 942,7** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6**
	3 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Szynka dr. gotowana 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml Bukiet warzyw 100 g	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 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	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,9** **Białko ogółem [g] 82** **Węglowodany ogółem [g] 257,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,8** **Tłuszcz [g] 84,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 2 197,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z zielonego groszku 80 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g Szynka dr. gotowana 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa grochowa 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,7** **Białko ogółem [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 210,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,4** **Tłuszcz [g] 84,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 2 144,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,1**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,6** **Białko ogółem [g] 109,8** **Węglowodany ogółem [g] 313,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 89,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 1 830,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-28 środa	4 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa grochowa 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 g sałata karbowana 10 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,4** **Białko ogółem [g] 91,9** **Węglowodany ogółem [g] 293,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,8** **Tłuszcz [g] 89,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 1 942,7** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6**
	4 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 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	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,9** **Białko ogółem [g] 82** **Węglowodany ogółem [g] 257,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,8** **Tłuszcz [g] 84,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 2 197,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa grochowa 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,7** **Białko ogółem [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 210,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,4** **Tłuszcz [g] 84,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 2 144,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,1**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,6** **Białko ogółem [g] 109,8** **Węglowodany ogółem [g] 313,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 89,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 1 830,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-28 środa	Dieta dla kobiet z endometriozą	Ryż na mleku roślinnym 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z zielonego groszku 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda niegazowana 0,5 szpital 1 szt	Jabłko z jogurtem b/laktozy i cynamonem 180 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g Wiśnie w żelu 25 g Kompot 200 ml	Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Tofu plastry 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g woda szpital 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,7** **Białko ogółem [g] 74,6** **Węglowodany ogółem [g] 220,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59** **Tłuszcz [g] 72,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Sód [mg] 1 189,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9**
	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem miksowane 180 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Kotlet jajeczny pieczony mix 150 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 160 g Bukiet warzyw zmiksowany 100 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g serek waniliowy 120 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,4** **Białko ogółem [g] 96,1** **Węglowodany ogółem [g] 226,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,2** **Tłuszcz [g] 76,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Sód [mg] 980,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8**
2026-10-29 czwartek	1 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Kasza pęczak 160 g Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Surówka wiosenna 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Ogórek plastry 40 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,1** **Białko ogółem [g] 103,7** **Węglowodany ogółem [g] 286,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,1** **Tłuszcz [g] 59,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Sód [mg] 1 812,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2**
	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z twarogu 80 g Dżem porcjowany 25 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g		Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,3** **Białko ogółem [g] 102** **Węglowodany ogółem [g] 252,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,5** **Tłuszcz [g] 78,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **Sód [mg] 2 067,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Schab z beczki wp. 40 g Twarożek z oliwkami 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	Jogurt 100g 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Kasza pęczak 160 g Surówka wiosenna 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i serem 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 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 Ogórek plastry 40 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 837,5** **Białko ogółem [g] 97,7** **Węglowodany ogółem [g] 232,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,8** **Tłuszcz [g] 63,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **Sód [mg] 1 849,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Pomidor bez skórki 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g		Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Kasza kuskus 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 792,2** **Białko ogółem [g] 99,6** **Węglowodany ogółem [g] 238,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,3** **Tłuszcz [g] 41,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6** **Sód [mg] 1 982,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2**
	2 Dieta podstawowa	Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Surówka wiosenna 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomidor 40 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Ogórek plastry 40 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,2** **Białko ogółem [g] 107** **Węglowodany ogółem [g] 310,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,8** **Tłuszcz [g] 59,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Sód [mg] 1 865,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu 80 g Morela 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy 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 Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 841,4** **Białko ogółem [g] 104,7** **Węglowodany ogółem [g] 238,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,6** **Tłuszcz [g] 58,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4** **Sód [mg] 2 116,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab z beczki 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Jogurt 100g 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Kasza pęczak 160 g Surówka wiosenna 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Makaron razowy ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i serem 110 g chleb graham 80 g Ogórek plastry 40 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 830,9** **Białko ogółem [g] 98,1** **Węglowodany ogółem [g] 237,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,3** **Tłuszcz [g] 60,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7** **Sód [mg] 1 849,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Bułka wrocławska 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 759,7** **Białko ogółem [g] 94,1** **Węglowodany ogółem [g] 232,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,7** **Tłuszcz [g] 43,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7** **Sód [mg] 2 198,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	3 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza pęczak 160 g Surówka wiosenna 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek plastry 40 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,1** **Białko ogółem [g] 109,4** **Węglowodany ogółem [g] 317,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,9** **Tłuszcz [g] 76,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 1 872,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30**
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pomidor bez skórki 80 g Schab z beczki wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu 80 g Morela 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy 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	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991** **Białko ogółem [g] 104,9** **Węglowodany ogółem [g] 238,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,8** **Tłuszcz [g] 74,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Sód [mg] 2 118,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab z beczki 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 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Jogurt 100g 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wiosenna 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i serem 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g chleb graham 80 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,5** **Białko ogółem [g] 98,8** **Węglowodany ogółem [g] 219,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,8** **Tłuszcz [g] 76,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **Sód [mg] 1 862,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Kasza kuskus 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 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	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,8** **Białko ogółem [g] 98,6** **Węglowodany ogółem [g] 265,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,3** **Tłuszcz [g] 60,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Sód [mg] 2 433,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3**
	4 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza pęczak 160 g Surówka wiosenna 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek plastry 40 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,1** **Białko ogółem [g] 109,4** **Węglowodany ogółem [g] 317,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,9** **Tłuszcz [g] 76,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 1 872,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30**
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z twarogu 80 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 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	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991** **Białko ogółem [g] 104,9** **Węglowodany ogółem [g] 238,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,8** **Tłuszcz [g] 74,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Sód [mg] 2 118,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z oliwkami 80 g Schab z beczki 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 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Jogurt 100g 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wiosenna 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i serem 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 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 Ogórek plastry 40 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,3** **Białko ogółem [g] 98,4** **Węglowodany ogółem [g] 217,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,5** **Tłuszcz [g] 76,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **Sód [mg] 1 858,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z twarogu 80 g Morela 1 szt Dżem porcjowany 25 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Kasza kuskus 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,1** **Białko ogółem [g] 113,9** **Węglowodany ogółem [g] 301,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83** **Tłuszcz [g] 65,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5** **Sód [mg] 2 397,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g jogurt bez laktozy 1 szt Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Morela 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron b/glutenowy ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Chleb bezglutenowy 30 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,4** **Białko ogółem [g] 80,9** **Węglowodany ogółem [g] 194,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,6** **Tłuszcz [g] 71,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Sód [mg] 1 597,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6**
	Dieta papkowata	płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 g Herbata bez cukru 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g Jogurt 100g 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wege miksowana 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony zmiksowany 120 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 160 g Dynia pieczona mix 150 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g serek waniliowy 120 g Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,4** **Białko ogółem [g] 104,2** **Węglowodany ogółem [g] 227,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,8** **Tłuszcz [g] 65,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **Sód [mg] 1 149,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	1 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Barszcz ukraiński 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,3** **Białko ogółem [g] 90,3** **Węglowodany ogółem [g] 264,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,6** **Tłuszcz [g] 67,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Sód [mg] 2 835,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**
	1 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,9** **Białko ogółem [g] 86,5** **Węglowodany ogółem [g] 207,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,1** **Tłuszcz [g] 79,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **Sód [mg] 2 576,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28**
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 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	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Barszcz ukraiński 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g chleb graham 80 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 666,7** **Białko ogółem [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 196,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,7** **Tłuszcz [g] 66,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7** **Sód [mg] 3 020,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 665,9** **Białko ogółem [g] 94,4** **Węglowodany ogółem [g] 184,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,8** **Tłuszcz [g] 54,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3** **Sód [mg] 2 064,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	2 Dieta podstawowa	Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 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 Zacierka na mleku 300 ml	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,1** **Białko ogółem [g] 91,6** **Węglowodany ogółem [g] 292,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,4** **Tłuszcz [g] 64,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5** **Sód [mg] 2 842** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5**
	2 Dieta łatwostrawna	Mozzarella light 40 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Zacierka na mleku 300 ml	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Rukola 5 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	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 807,2** **Białko ogółem [g] 85,8** **Węglowodany ogółem [g] 241,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,5** **Tłuszcz [g] 56,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sód [mg] 2 575,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 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	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Barszcz ukraiński 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g chleb graham 80 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 670,9** **Białko ogółem [g] 82** **Węglowodany ogółem [g] 204,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,8** **Tłuszcz [g] 64** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7** **Sód [mg] 3 023,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 794,3** **Białko ogółem [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 220,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,2** **Tłuszcz [g] 55,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2** **Sód [mg] 1 981,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	3 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 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	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,6** **Białko ogółem [g] 93,8** **Węglowodany ogółem [g] 297** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,6** **Tłuszcz [g] 81,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Sód [mg] 2 864,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7**
	3 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 5 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	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,9** **Białko ogółem [g] 95** **Węglowodany ogółem [g] 244,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,9** **Tłuszcz [g] 75,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34** **Sód [mg] 2 451,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 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	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Barszcz ukraiński 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g chleb graham 80 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,5** **Białko ogółem [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 208,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,1** **Tłuszcz [g] 80,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **Sód [mg] 3 046,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z białek jaja kurzego 80 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,8** **Białko ogółem [g] 98,7** **Węglowodany ogółem [g] 219,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,9** **Tłuszcz [g] 70,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Sód [mg] 2 192,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	4 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 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	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,6** **Białko ogółem [g] 93,8** **Węglowodany ogółem [g] 297** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,6** **Tłuszcz [g] 81,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Sód [mg] 2 864,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7**
	4 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasztet 55 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,9** **Białko ogółem [g] 95** **Węglowodany ogółem [g] 244,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,9** **Tłuszcz [g] 75,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34** **Sód [mg] 2 451,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 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	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Barszcz ukraiński 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka piastowska wp. 30 g Pasztet 55 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g chleb graham 80 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,5** **Białko ogółem [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 208,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,1** **Tłuszcz [g] 80,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **Sód [mg] 3 046,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z białek jaja kurzego 80 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,4** **Białko ogółem [g] 95,6** **Węglowodany ogółem [g] 221,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,7** **Tłuszcz [g] 71,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Sód [mg] 2 108,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	Dieta dla kobiet z endometriozą	Ryż na mleku roślinnym 300 g Pasta wege z soczewicą 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Placki z mango b/glut lekkostrawne 150 g Wiśnie w żelu 25 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,2** **Białko ogółem [g] 73,5** **Węglowodany ogółem [g] 214,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59** **Tłuszcz [g] 72,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sód [mg] 1 787,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23**
	Dieta papkowata	zacierka na mleku wzmocniona miksowana 400 g Herbata bez cukru 200 g	Banan 1 szt	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Ryba pieczona mix 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 160 g Dynia pieczona mix 150 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g serek waniliowy 120 g Herbata bez cukru 200 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 745** **Białko ogółem [g] 97,4** **Węglowodany ogółem [g] 200,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 65,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sód [mg] 1 428,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2**
2026-10-31 sobota	1 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa kapuśniak 300 ml Kotlet mielony z pieczarką 120 g Ziemniaki gotowane 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Masło 82% 10 g Papryka kolorowa 40 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,1** **Białko ogółem [g] 95,2** **Węglowodany ogółem [g] 204,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,9** **Tłuszcz [g] 81,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5** **Sód [mg] 2 292,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8**
	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem 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		Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 805,4** **Białko ogółem [g] 103,2** **Węglowodany ogółem [g] 211,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,1** **Tłuszcz [g] 67,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Sód [mg] 2 845,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka dr. gotowana 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	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Leczo z szynką 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Placki warzywne pieczone 150 g chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,2** **Białko ogółem [g] 114,3** **Węglowodany ogółem [g] 229,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,1** **Tłuszcz [g] 83,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Sód [mg] 3 332,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4**
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 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 Plastry pieczonego buraka 80 g		Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 110 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,4** **Białko ogółem [g] 96,4** **Węglowodany ogółem [g] 211,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1** **Tłuszcz [g] 49,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1** **Sód [mg] 2 340,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7**
	2 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Kotlet mielony z pieczarką 120 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką 110 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Papryka kolorowa 40 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195** **Białko ogółem [g] 96,8** **Węglowodany ogółem [g] 287,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,5** **Tłuszcz [g] 79,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sód [mg] 2 337,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30**
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 110 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka z wędzarni wp. 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	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,1** **Białko ogółem [g] 105** **Węglowodany ogółem [g] 301,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113,2** **Tłuszcz [g] 64,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **Sód [mg] 2 887** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa kapuśniak 300 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Ziemniaki gotowane 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Leczo z szynką 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Papryka kolorowa 40 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,4** **Białko ogółem [g] 111,7** **Węglowodany ogółem [g] 210,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,8** **Tłuszcz [g] 79,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Sód [mg] 3 003,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 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 Plastry pieczonego buraka 80 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 110 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomidor bez skórki 80 g Placki warzywne pieczone 150 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115** **Białko ogółem [g] 102,4** **Węglowodany ogółem [g] 298,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,1** **Tłuszcz [g] 56,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Sód [mg] 2 445,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4**
	3 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Kotlet mielony z pieczarką 120 g Ziemniaki gotowane 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Papryka kolorowa 40 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,4** **Białko ogółem [g] 99,1** **Węglowodany ogółem [g] 289,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,5** **Tłuszcz [g] 96,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Sód [mg] 2 344,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt 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	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,7** **Białko ogółem [g] 105,1** **Węglowodany ogółem [g] 301,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113,4** **Tłuszcz [g] 81** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Sód [mg] 2 888,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka dr. gotowana 40 g sałata 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	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Leczo z szynką 110 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka z wędzarni wp. 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 Papryka kolorowa 40 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059** **Białko ogółem [g] 112,2** **Węglowodany ogółem [g] 227** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51** **Tłuszcz [g] 90,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Sód [mg] 3 277,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,6**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 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 Plastry pieczonego buraka 80 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 110 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Placki warzywne pieczone 150 g Papryka kolorowa 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,9** **Białko ogółem [g] 102,3** **Węglowodany ogółem [g] 297,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sód [mg] 2 476,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2**
	4 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet mielony z pieczarką 120 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,3** **Białko ogółem [g] 103,7** **Węglowodany ogółem [g] 294** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 97,7** **Tłuszcz [g] 99** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3** **Sód [mg] 2 371,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4**
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Baton szynkowy dr. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,7** **Białko ogółem [g] 105,1** **Węglowodany ogółem [g] 301,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113,4** **Tłuszcz [g] 81** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Sód [mg] 2 888,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 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	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Leczo z szynką 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt 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 Papryka kolorowa 40 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059** **Białko ogółem [g] 112,2** **Węglowodany ogółem [g] 227** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51** **Tłuszcz [g] 90,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Sód [mg] 3 277,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,6**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 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 Plastry pieczonego buraka 80 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Placki warzywne pieczone 150 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,9** **Białko ogółem [g] 103,8** **Węglowodany ogółem [g] 326,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 123,2** **Tłuszcz [g] 73** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5** **Sód [mg] 2 482,8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,4**
	Dieta dla kobiet z endometriozą	serek wiejski b/laktozy 1 szt Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Cukinia faszerowana ryżem i warzywami 1 Por Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 110 g Jajko z jogurtem b/laktozy i koperkiem 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Deser sojowy 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,3** **Białko ogółem [g] 78,1** **Węglowodany ogółem [g] 195,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,5** **Tłuszcz [g] 72,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Sód [mg] 2 859,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7**
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pulpet wieprzowy zmiksowany 100 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 160 g Buraczki puree 150 g Banan 1 szt Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g serek waniliowy 120 g Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,9** **Białko ogółem [g] 102,8** **Węglowodany ogółem [g] 305,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,7** **Tłuszcz [g] 56,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Sód [mg] 1 473,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone