		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-11 środa	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z białek jaja kurzego 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: **SEL** Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,9** **Białko ogółem [g] 88,2** **Węglowodany ogółem [g] 267,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,5** **Tłuszcz [g] 65,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1** **Sód [mg] 2 065,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5**
	2 Dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa wielowarzywna 300 g Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,8** **Białko ogółem [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 323,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,9** **Tłuszcz [g] 75,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sód [mg] 2 350,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5**
	2 Dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: **SEL** Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567** **Białko ogółem [g] 100,8** **Węglowodany ogółem [g] 364,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,2** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Sód [mg] 2 538,4** **Błonnik pokarmowy [g] 45,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-11 środa	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa wielowarzywna 300 g Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU**	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,5** **Białko ogółem [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 298,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,4** **Tłuszcz [g] 70,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Sód [mg] 2 065,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z białek jaja kurzego 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: **SEL** Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,1** **Białko ogółem [g] 87,4** **Węglowodany ogółem [g] 265,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,4** **Tłuszcz [g] 65,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9** **Sód [mg] 1 918,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9**
	3 Dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa wielowarzywna 300 g Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535** **Białko ogółem [g] 92** **Węglowodany ogółem [g] 327** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,5** **Tłuszcz [g] 92** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Sód [mg] 2 355,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-11 środa	3 Dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: **SEL** Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Plastry ze schabu pieczonego 60 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,1** **Białko ogółem [g] 107,4** **Węglowodany ogółem [g] 363,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,2** **Tłuszcz [g] 95,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **Sód [mg] 2 306,6** **Błonnik pokarmowy [g] 45,3**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** sałata 10 g Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa wielowarzywna 300 g Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,3** **Białko ogółem [g] 86,4** **Węglowodany ogółem [g] 305,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,9** **Tłuszcz [g] 92,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **Sód [mg] 2 129,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z białek jaja kurzego 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: **SEL** Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269** **Białko ogółem [g] 87,5** **Węglowodany ogółem [g] 265,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,5** **Tłuszcz [g] 81,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Sód [mg] 1 955,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-11 środa	4 Dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa wielowarzywna 300 g Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535** **Białko ogółem [g] 92** **Węglowodany ogółem [g] 327** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,5** **Tłuszcz [g] 92** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Sód [mg] 2 355,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5**
	4 Dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: **SEL** Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,1** **Białko ogółem [g] 107,4** **Węglowodany ogółem [g] 363,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,2** **Tłuszcz [g] 95,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **Sód [mg] 2 306,6** **Błonnik pokarmowy [g] 45,3**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa wielowarzywna 300 g Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,9** **Białko ogółem [g] 87,5** **Węglowodany ogółem [g] 309** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,4** **Tłuszcz [g] 92,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **Sód [mg] 2 132,6** **Błonnik pokarmowy [g] 40,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-11 środa	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z białek jaja kurzego 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: **SEL** Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269** **Białko ogółem [g] 87,5** **Węglowodany ogółem [g] 265,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,5** **Tłuszcz [g] 81,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Sód [mg] 1 955,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9**
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml, Zawiera: **SOJ** Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z buraka 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda niegazowana 0,5 szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g, Zawiera: **SEL**	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: **SEL** Placki dyniowe b/glut na słodko 300 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Cukinia pieczona 100 g Wiśnie w żelu 25 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Naleśnik bezglutenowy z jabłkiem 2 szt, Zawiera: **JAJ, SOJ** Tofu plastry 60 g, Zawiera: **SOJ** woda szpital 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g	jogurt sojowy 1 g, Zawiera: **SOJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,5** **Białko ogółem [g] 60,7** **Węglowodany ogółem [g] 240,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,6** **Tłuszcz [g] 74,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2** **Sód [mg] 1 285,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24**
	Dieta papkowata	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Banan 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem zmiksowane 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: **SEL** mix Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 300 g, Zawiera: **SEL** Kasza kuskus zmiksowana 180 g, Zawiera: **GLU** Cukinia pieczona zmiksowana 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 830,2** **Białko ogółem [g] 82,1** **Węglowodany ogółem [g] 266,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,1** **Tłuszcz [g] 51,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Sód [mg] 1 643,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6**
2026-11-12 czwartek	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 779,9** **Białko ogółem [g] 89,8** **Węglowodany ogółem [g] 182,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,8** **Tłuszcz [g] 69,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2** **Sód [mg] 2 215** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-12 czwartek	2 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa zacierkowa 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Pulpet dr w sosie paprykowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z czerwonej kapusty 100 g, Zawiera: **GOR** Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 100 g, Zawiera: **GOR, SEZ** Pasta z białej fasoli 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,7** **Białko ogółem [g] 98,2** **Węglowodany ogółem [g] 289,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43** **Tłuszcz [g] 91,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Sód [mg] 2 407,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2**
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb graham 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g roszponka 10 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,8** **Białko ogółem [g] 109,3** **Węglowodany ogółem [g] 282,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,2** **Tłuszcz [g] 100** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1** **Sód [mg] 2 264,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 10 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa zacierkowa 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Pulpet dr w sosie paprykowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Kasza gryczana 160 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g, Zawiera: **GOR** Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 100 g, Zawiera: **GOR, SEZ** Pasta z białej fasoli 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,8** **Białko ogółem [g] 108,3** **Węglowodany ogółem [g] 318,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,4** **Tłuszcz [g] 103,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3** **Sód [mg] 1 846,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-12 czwartek	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,4** **Białko ogółem [g] 93,3** **Węglowodany ogółem [g] 218,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2** **Tłuszcz [g] 89,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Sód [mg] 2 296,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27**
	3 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa zacierkowa 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Pulpet dr w sosie paprykowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z czerwonej kapusty 100 g, Zawiera: **GOR** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 100 g, Zawiera: **GOR, SEZ** Pasta z białej fasoli 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,1** **Białko ogółem [g] 101** **Węglowodany ogółem [g] 297,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,5** **Tłuszcz [g] 92,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **Sód [mg] 2 427,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb graham 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g roszponka 10 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,8** **Białko ogółem [g] 109,3** **Węglowodany ogółem [g] 282,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,2** **Tłuszcz [g] 100** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1** **Sód [mg] 2 264,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-12 czwartek	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 10 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa zacierkowa 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Pulpet dr w sosie paprykowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Kasza gryczana 160 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g, Zawiera: **GOR** Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 100 g, Zawiera: **GOR, SEZ** Pasta z białej fasoli 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,2** **Białko ogółem [g] 111,1** **Węglowodany ogółem [g] 326,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,9** **Tłuszcz [g] 103,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4** **Sód [mg] 1 865,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,4**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,4** **Białko ogółem [g] 93,3** **Węglowodany ogółem [g] 218,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2** **Tłuszcz [g] 89,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Sód [mg] 2 296,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27**
	4 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa zacierkowa 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Pulpet dr w sosie paprykowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z czerwonej kapusty 100 g, Zawiera: **GOR** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 100 g, Zawiera: **GOR, SEZ** Pasta z białej fasoli 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,1** **Białko ogółem [g] 101** **Węglowodany ogółem [g] 297,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,5** **Tłuszcz [g] 92,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **Sód [mg] 2 427,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-12 czwartek	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb graham 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g roszponka 10 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,2** **Białko ogółem [g] 108** **Węglowodany ogółem [g] 288,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,2** **Tłuszcz [g] 100,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2** **Sód [mg] 2 289,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,3**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 10 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa zacierkowa 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Pulpet dr w sosie paprykowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Kasza gryczana 160 g Surówka z czerwonej kapusty 100 g, Zawiera: **GOR** Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 100 g, Zawiera: **GOR, SEZ** Pasta z białej fasoli 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,2** **Białko ogółem [g] 111,1** **Węglowodany ogółem [g] 326,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,9** **Tłuszcz [g] 103,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4** **Sód [mg] 1 865,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,4**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,4** **Białko ogółem [g] 93,3** **Węglowodany ogółem [g] 218,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2** **Tłuszcz [g] 89,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Sód [mg] 2 296,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-12 czwartek	Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: **MLE**	Ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Makaron bezglutenowy z warzywami i tofu 380 g, Zawiera: **SOJ, SEL** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Sałatka ryżowa z kurczakiem 110 g, Zawiera: **SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g roszponka 10 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Wafle kukurydziane 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,1** **Białko ogółem [g] 74,8** **Węglowodany ogółem [g] 295,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,9** **Tłuszcz [g] 85,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Sód [mg] 2 135,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**
	Dieta trzustkowa	Płatki owsiane na mleku chudym 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Plastry z indyka pieczonego 40 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Marchewka mini gotowana 80 g Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Pulpety drobiowe 100 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Sos jogurtowy 0% z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 100 g, Zawiera: **SEL** Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Plastry pieczonego buraka 80 g Ser twarogowy chudy 40 g, Zawiera: **MLE** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,8** **Białko ogółem [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 344,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 32,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3** **Sód [mg] 2 016,3** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3**
	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ryżanka z pomidorami mix 300 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane mix 180 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany mix 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821** **Białko ogółem [g] 104,5** **Węglowodany ogółem [g] 216** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55** **Tłuszcz [g] 62,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5** **Sód [mg] 2 029,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21**
2026-11-13 piątek	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml, Zawiera: **SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 506,6** **Białko ogółem [g] 79,7** **Węglowodany ogółem [g] 163,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,3** **Tłuszcz [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9** **Sód [mg] 1 295,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	2 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,2** **Białko ogółem [g] 97,3** **Węglowodany ogółem [g] 254,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,2** **Tłuszcz [g] 89,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Sód [mg] 2 274,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3**
	2 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml, Zawiera: **SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,5** **Białko ogółem [g] 103,1** **Węglowodany ogółem [g] 247,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,3** **Tłuszcz [g] 83,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Sód [mg] 1 431,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Gruszka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121** **Białko ogółem [g] 97** **Węglowodany ogółem [g] 235,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,3** **Tłuszcz [g] 88,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 1 821,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml, Zawiera: **SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,9** **Białko ogółem [g] 89,4** **Węglowodany ogółem [g] 184,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,7** **Tłuszcz [g] 78,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sód [mg] 1 561,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4**
	3 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,6** **Białko ogółem [g] 100** **Węglowodany ogółem [g] 259,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,3** **Tłuszcz [g] 89,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Sód [mg] 2 280,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6**
	3 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml, Zawiera: **SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,5** **Białko ogółem [g] 103,1** **Węglowodany ogółem [g] 247,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,3** **Tłuszcz [g] 83,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Sód [mg] 1 431,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Gruszka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121** **Białko ogółem [g] 97** **Węglowodany ogółem [g] 235,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,3** **Tłuszcz [g] 88,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 1 821,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml, Zawiera: **SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,9** **Białko ogółem [g] 89,4** **Węglowodany ogółem [g] 184,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,7** **Tłuszcz [g] 78,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sód [mg] 1 561,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4**
	4 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,5** **Białko ogółem [g] 96,3** **Węglowodany ogółem [g] 245,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,5** **Tłuszcz [g] 87,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Sód [mg] 2 279,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	4 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml, Zawiera: **SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,5** **Białko ogółem [g] 103,1** **Węglowodany ogółem [g] 247,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,3** **Tłuszcz [g] 83,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Sód [mg] 1 431,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Gruszka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121** **Białko ogółem [g] 97** **Węglowodany ogółem [g] 235,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,3** **Tłuszcz [g] 88,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 1 821,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml, Zawiera: **SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,9** **Białko ogółem [g] 89,4** **Węglowodany ogółem [g] 184,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,7** **Tłuszcz [g] 78,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sód [mg] 1 561,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	Dieta dla kobiet z endometriozą	Ryż na mleku roślinnym 300 g, Zawiera: **SOJ** Jajko z jogurtem bez laktozy i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Pasztet wege z fasoli 50 g, Zawiera: **JAJ, ORZ, SEL** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml, Zawiera: **SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	jogurt bez laktozy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,4** **Białko ogółem [g] 89,7** **Węglowodany ogółem [g] 181,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41** **Tłuszcz [g] 96,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Sód [mg] 1 433,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9**
	Dieta trzustkowa	Płatki owsiane na mleku chudym 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Plastry z indyka pieczonego 40 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Marchewka mini gotowana 80 g Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Pulpety drobiowe 100 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Sos jogurtowy 0% z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 100 g, Zawiera: **SEL** Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Plastry pieczonego buraka 80 g Ser twarogowy chudy 40 g, Zawiera: **MLE** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,8** **Białko ogółem [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 344,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 32,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3** **Sód [mg] 2 016,3** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3**
	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml, Zawiera: **SEL** Ryba pieczona z warzywami mix 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane mix 180 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany mix 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 751,4** **Białko ogółem [g] 78,9** **Węglowodany ogółem [g] 250,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 86,7** **Tłuszcz [g] 52,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Sód [mg] 773,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8**
2026-11-14 sobota	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Zupa krem z kalafiora 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 150 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidory zapiekane z oliwkami i koperkiem 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 476,1** **Białko ogółem [g] 77,8** **Węglowodany ogółem [g] 173,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,7** **Tłuszcz [g] 43,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3** **Sód [mg] 1 680** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-14 sobota	2 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora z curry 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: **MLE** Kasza pęczak 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z selera i jabłka 100 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,8** **Białko ogółem [g] 101,9** **Węglowodany ogółem [g] 309,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,2** **Tłuszcz [g] 70,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **Sód [mg] 1 867,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 150 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,9** **Białko ogółem [g] 100,3** **Węglowodany ogółem [g] 273,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,6** **Tłuszcz [g] 72,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **Sód [mg] 1 658,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora z curry 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: **MLE** Kasza pęczak 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z selera i jabłka 100 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,9** **Białko ogółem [g] 118,8** **Węglowodany ogółem [g] 340,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,9** **Tłuszcz [g] 70,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Sód [mg] 1 410** **Błonnik pokarmowy [g] 41**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-14 sobota	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 150 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidory zapiekane z oliwkami i koperkiem 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,5** **Białko ogółem [g] 84** **Węglowodany ogółem [g] 207,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,6** **Tłuszcz [g] 61,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Sód [mg] 1 792,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7**
	3 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora z curry 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: **MLE** Kasza pęczak 160 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,6** **Białko ogółem [g] 102,7** **Węglowodany ogółem [g] 314,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,7** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Sód [mg] 2 063,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7**
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 150 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,9** **Białko ogółem [g] 100,3** **Węglowodany ogółem [g] 273,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,6** **Tłuszcz [g] 72,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **Sód [mg] 1 658,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-14 sobota	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora z curry 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: **MLE** Kasza pęczak 160 g, Zawiera: **GLU** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,1** **Białko ogółem [g] 121** **Węglowodany ogółem [g] 347,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,9** **Tłuszcz [g] 70,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Sód [mg] 1 415,1** **Błonnik pokarmowy [g] 43,3**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 150 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidory zapiekane z oliwkami i koperkiem 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,5** **Białko ogółem [g] 84** **Węglowodany ogółem [g] 207,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,6** **Tłuszcz [g] 61,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Sód [mg] 1 792,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7**
	4 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora z curry 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: **MLE** Kasza pęczak 160 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,6** **Białko ogółem [g] 102,7** **Węglowodany ogółem [g] 314,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,7** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Sód [mg] 2 063,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-14 sobota	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 150 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,5** **Białko ogółem [g] 100,6** **Węglowodany ogółem [g] 275,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,7** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **Sód [mg] 1 662** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora z curry 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: **MLE** Kasza pęczak 160 g, Zawiera: **GLU** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,1** **Białko ogółem [g] 121** **Węglowodany ogółem [g] 347,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,9** **Tłuszcz [g] 70,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Sód [mg] 1 415,1** **Błonnik pokarmowy [g] 43,3**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 150 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,2** **Białko ogółem [g] 83,9** **Węglowodany ogółem [g] 207,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,7** **Tłuszcz [g] 61,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2** **Sód [mg] 1 672,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-14 sobota	Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata karbowana 10 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi na mleku owsianym 180 ml, Zawiera: **GLU, SOJ**	Zupa krem z kalafiora 300 ml, Zawiera: **MLE** Cukinia faszerowana kaszą bulgur i warzywami 350 g, Zawiera: **GLU, MLE** Sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidory zapiekane z oliwkami i koperkiem 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek pieczonych 150 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970** **Białko ogółem [g] 82,2** **Węglowodany ogółem [g] 179,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,2** **Tłuszcz [g] 89,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Sód [mg] 2 416,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**
	Dieta trzustkowa	Płatki owsiane na mleku chudym 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Plastry z indyka pieczonego 40 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Marchewka mini gotowana 80 g Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Pulpety drobiowe 100 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Sos jogurtowy 0% z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 100 g, Zawiera: **SEL** Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Plastry pieczonego buraka 80 g Ser twarogowy chudy 40 g, Zawiera: **MLE** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,4** **Białko ogółem [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 344,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 32,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3** **Sód [mg] 2 253** **Błonnik pokarmowy [g] 46,4**
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku wzmacniana 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g biszkopty 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ**	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 150 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus mix 180 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona mix 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 763,5** **Białko ogółem [g] 95,1** **Węglowodany ogółem [g] 227,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,9** **Tłuszcz [g] 54,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Sód [mg] 1 246,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3**
2026-11-15 niedziela	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: **SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 220 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 617,2** **Białko ogółem [g] 100,1** **Węglowodany ogółem [g] 170,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,4** **Tłuszcz [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1** **Sód [mg] 1 668,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-15 niedziela	2 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kurczak z pesto 120 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka wielowarzywna 100 g Kompot 200 ml	Pasta z zielonego groszku 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt roszponka 5 g	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,1** **Białko ogółem [g] 132,8** **Węglowodany ogółem [g] 292,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,2** **Tłuszcz [g] 88,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Sód [mg] 1 516,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1**
	2 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 220 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,4** **Białko ogółem [g] 129,4** **Węglowodany ogółem [g] 286** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 91,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **Sód [mg] 1 631,9** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kurczak z pesto 120 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka wielowarzywna 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z zielonego groszku 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo razowe 140 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt roszponka 5 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,8** **Białko ogółem [g] 134,1** **Węglowodany ogółem [g] 301,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,8** **Tłuszcz [g] 88,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 1 056,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-15 niedziela	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: **SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 220 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,3** **Białko ogółem [g] 104,8** **Węglowodany ogółem [g] 208** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,5** **Tłuszcz [g] 77,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Sód [mg] 1 742,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6**
	3 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kurczak z pesto 120 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka wielowarzywna 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta z zielonego groszku 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt roszponka 5 g	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,6** **Białko ogółem [g] 137,4** **Węglowodany ogółem [g] 301** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,7** **Tłuszcz [g] 89,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **Sód [mg] 1 525,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4**
	3 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 220 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,4** **Białko ogółem [g] 129,4** **Węglowodany ogółem [g] 286** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 91,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **Sód [mg] 1 631,9** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-15 niedziela	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kurczak z pesto 120 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka wielowarzywna 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z zielonego groszku 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo razowe 140 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt roszponka 5 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,4** **Białko ogółem [g] 138,7** **Węglowodany ogółem [g] 310** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,3** **Tłuszcz [g] 88,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Sód [mg] 1 066** **Błonnik pokarmowy [g] 43,8**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: **SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 220 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,3** **Białko ogółem [g] 104,8** **Węglowodany ogółem [g] 208** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,5** **Tłuszcz [g] 77,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Sód [mg] 1 742,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6**
	4 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kurczak z pesto 120 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka wielowarzywna 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta z zielonego groszku 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt roszponka 5 g	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,6** **Białko ogółem [g] 137,4** **Węglowodany ogółem [g] 301** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,7** **Tłuszcz [g] 89,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **Sód [mg] 1 525,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-15 niedziela	4 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 220 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,4** **Białko ogółem [g] 129,4** **Węglowodany ogółem [g] 286** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 91,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **Sód [mg] 1 631,9** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo razowe 70 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kurczak z pesto 120 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka wielowarzywna 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z zielonego groszku 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo razowe 140 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt roszponka 5 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,4** **Białko ogółem [g] 138,7** **Węglowodany ogółem [g] 310** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,3** **Tłuszcz [g] 88,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Sód [mg] 1 066** **Błonnik pokarmowy [g] 43,8**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: **SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 220 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,3** **Białko ogółem [g] 104,8** **Węglowodany ogółem [g] 208** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,5** **Tłuszcz [g] 77,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Sód [mg] 1 742,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-15 niedziela	Dieta dla kobiet z endometriozą	Płatki ryżowe na sojowym 180 g, Zawiera: **SOJ** Tofu plastry 60 g, Zawiera: **SOJ** Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: **SEL** Placki z cukinii pieczone 300 g, Zawiera: **JAJ** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 100 g, Zawiera: **SOJ, SEL** Pasta z białek jaja kurzego 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,4** **Białko ogółem [g] 64,3** **Węglowodany ogółem [g] 232,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,6** **Tłuszcz [g] 78** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Sód [mg] 1 506,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8**
	Dieta trzustkowa	Płatki owsiane na mleku chudym 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Plastry z indyka pieczonego 40 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Marchewka mini gotowana 80 g Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Pulpety drobiowe 100 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Sos jogurtowy 0% z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 100 g, Zawiera: **SEL** Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Plastry pieczonego buraka 80 g Ser twarogowy chudy 40 g, Zawiera: **MLE** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,8** **Białko ogółem [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 344,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 32,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3** **Sód [mg] 2 016,3** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3**
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g, Zawiera: **MLE**	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	Rosół z makaronem mix 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 220 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane mix 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem mix 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 852** **Białko ogółem [g] 101** **Węglowodany ogółem [g] 226,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,3** **Tłuszcz [g] 63,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **Sód [mg] 1 180,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4**
2026-11-16 poniedziałek	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 798,1** **Białko ogółem [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 240,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,1** **Tłuszcz [g] 50,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9** **Sód [mg] 1 104,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	2 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt Rukola 10 g	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Kurczak caprese pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z buraków i jabłek 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,9** **Białko ogółem [g] 93,2** **Węglowodany ogółem [g] 387,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,4** **Tłuszcz [g] 79,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9** **Sód [mg] 1 401,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,5**
	2 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,4** **Białko ogółem [g] 98** **Węglowodany ogółem [g] 336,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125** **Tłuszcz [g] 73,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Sód [mg] 1 121,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt Rukola 10 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Kurczak caprese pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z buraków i jabłek 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem z jogurtem b/c 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 200 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,7** **Białko ogółem [g] 109,8** **Węglowodany ogółem [g] 348,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,8** **Tłuszcz [g] 101,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4** **Sód [mg] 1 699,6** **Błonnik pokarmowy [g] 47,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,8** **Białko ogółem [g] 86,2** **Węglowodany ogółem [g] 270,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125** **Tłuszcz [g] 69** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **Sód [mg] 1 190,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
	3 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt Rukola 10 g	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Kurczak caprese pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z buraków i jabłek 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,4** **Białko ogółem [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 394,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 131,9** **Tłuszcz [g] 80,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 1 421,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1**
	3 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,4** **Białko ogółem [g] 98** **Węglowodany ogółem [g] 336,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125** **Tłuszcz [g] 73,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Sód [mg] 1 121,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt Rukola 10 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Kurczak caprese pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z buraków i jabłek 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem z jogurtem b/c 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 200 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,1** **Białko ogółem [g] 112,6** **Węglowodany ogółem [g] 356,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,3** **Tłuszcz [g] 101,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **Sód [mg] 1 718,8** **Błonnik pokarmowy [g] 51,4**
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,8** **Białko ogółem [g] 86,2** **Węglowodany ogółem [g] 270,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125** **Tłuszcz [g] 69** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **Sód [mg] 1 190,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
	4 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt Rukola 10 g	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Kurczak caprese pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z buraków i jabłek 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,4** **Białko ogółem [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 394,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 131,9** **Tłuszcz [g] 80,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 1 421,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	4 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,4** **Białko ogółem [g] 98** **Węglowodany ogółem [g] 336,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125** **Tłuszcz [g] 73,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Sód [mg] 1 121,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3**
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt Rukola 10 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Kurczak caprese pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z buraków i jabłek 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem z jogurtem b/c 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 200 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,1** **Białko ogółem [g] 112,6** **Węglowodany ogółem [g] 356,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,3** **Tłuszcz [g] 101,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **Sód [mg] 1 718,8** **Błonnik pokarmowy [g] 51,4**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,8** **Białko ogółem [g] 86,2** **Węglowodany ogółem [g] 270,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125** **Tłuszcz [g] 69** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **Sód [mg] 1 190,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	Dieta dla kobiet z endometriozą	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml, Zawiera: **SOJ** Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: **SEZ** Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Gruszka pieczona 1 szt	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Kotlety brokułowe z mozzarellą 250 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku roślinnym b/c 180 ml, Zawiera: **SOJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,7** **Białko ogółem [g] 90,2** **Węglowodany ogółem [g] 219,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,9** **Tłuszcz [g] 121** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5** **Sód [mg] 1 785,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5**
	Dieta papkowata	Płatki ryżowe na mleku 300 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane mix 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw mix 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem mix 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 463,4** **Białko ogółem [g] 88,4** **Węglowodany ogółem [g] 188,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,1** **Tłuszcz [g] 43,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7** **Sód [mg] 779,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6**
2026-11-17 wtorek	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Ser twarogowy chudy 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Kuskus z kurczakiem i warzywami 110 g, Zawiera: **GLU, SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 681,6** **Białko ogółem [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 206,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,7** **Tłuszcz [g] 47,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2** **Sód [mg] 1 823,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2**
	2 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g, Zawiera: **GOR** Kasza gryczana 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g, Zawiera: **GOR** Kompot 200 ml	Sałatka grecka z fetą 100 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: **MLE** Rzodkiewka 45 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,1** **Białko ogółem [g] 102,5** **Węglowodany ogółem [g] 366,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 116,9** **Tłuszcz [g] 90,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3** **Sód [mg] 2 743** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-17 wtorek	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Kuskus z kurczakiem i warzywami 110 g, Zawiera: **GLU, SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,6** **Białko ogółem [g] 102,8** **Węglowodany ogółem [g] 339,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112,2** **Tłuszcz [g] 79,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **Sód [mg] 1 804,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kisiel owocowy b/c 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g, Zawiera: **GOR** Kasza gryczana 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g, Zawiera: **GOR** Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka grecka z fetą 100 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: **MLE** Rzodkiewka 45 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,8** **Białko ogółem [g] 108,5** **Węglowodany ogółem [g] 328,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,9** **Tłuszcz [g] 93,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7** **Sód [mg] 2 220,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Ser twarogowy chudy 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Kuskus z kurczakiem i warzywami 110 g, Zawiera: **GLU, SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,2** **Białko ogółem [g] 85,9** **Węglowodany ogółem [g] 274,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,6** **Tłuszcz [g] 63,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Sód [mg] 1 901,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-17 wtorek	3 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g, Zawiera: **GOR** Kasza gryczana 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g, Zawiera: **GOR** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Sałatka grecka z fetą 100 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: **MLE** Rzodkiewka 45 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,5** **Białko ogółem [g] 104,8** **Węglowodany ogółem [g] 373** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 118,9** **Tłuszcz [g] 90,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4** **Sód [mg] 2 748,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6**
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Kuskus z kurczakiem i warzywami 110 g, Zawiera: **GLU, SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,6** **Białko ogółem [g] 102,8** **Węglowodany ogółem [g] 339,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112,2** **Tłuszcz [g] 79,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **Sód [mg] 1 804,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kisiel owocowy b/c 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g, Zawiera: **GOR** Kasza gryczana 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g, Zawiera: **GOR** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka grecka z fetą 100 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: **MLE** Rzodkiewka 45 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,2** **Białko ogółem [g] 110,8** **Węglowodany ogółem [g] 335,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,9** **Tłuszcz [g] 93,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8** **Sód [mg] 2 225,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-17 wtorek	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Ser twarogowy chudy 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Kuskus z kurczakiem i warzywami 110 g, Zawiera: **GLU, SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,2** **Białko ogółem [g] 85,9** **Węglowodany ogółem [g] 274,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,6** **Tłuszcz [g] 63,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Sód [mg] 1 901,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27**
	4 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g, Zawiera: **GOR** Kasza gryczana 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g, Zawiera: **GOR** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Sałatka grecka z fetą 100 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: **MLE** Rzodkiewka 45 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,5** **Białko ogółem [g] 104,8** **Węglowodany ogółem [g] 373** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 118,9** **Tłuszcz [g] 90,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4** **Sód [mg] 2 748,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6**
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Kuskus z kurczakiem i warzywami 110 g, Zawiera: **GLU, SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,6** **Białko ogółem [g] 102,8** **Węglowodany ogółem [g] 339,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112,2** **Tłuszcz [g] 79,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **Sód [mg] 1 804,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-17 wtorek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Kisiel owocowy b/c 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g, Zawiera: **GOR** Kasza gryczana 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g, Zawiera: **GOR** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka grecka z fetą 100 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 [Por] x 1 szt, Zawiera: **MLE** Rzodkiewka 45 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,2** **Białko ogółem [g] 110,8** **Węglowodany ogółem [g] 335,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,9** **Tłuszcz [g] 93,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8** **Sód [mg] 2 225,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Ser twarogowy chudy 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Kuskus z kurczakiem i warzywami 110 g, Zawiera: **GLU, SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,2** **Białko ogółem [g] 85,9** **Węglowodany ogółem [g] 274,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,6** **Tłuszcz [g] 63,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Sód [mg] 1 901,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27**
	Dieta dla kobiet z endometriozą	serek wiejski b/laktozy 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl owocowy na sojowym 180 g, Zawiera: **SOJ**	Krupnik 300 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Makaron ryżowy z cukinią, tofu i pomidorami 300 g, Zawiera: **SOJ** Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik bezglutenowy z jabłkiem 2 szt, Zawiera: **JAJ, SOJ** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Sałatka z kaszy jaglanej, buraków i szpinaku 110 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,5** **Białko ogółem [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 273,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,6** **Tłuszcz [g] 99,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3** **Sód [mg] 2 907,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-17 wtorek	Dieta trzustkowa	Plastry z indyka pieczonego 40 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Plastry z indyka pieczonego 100 g Sos jogurtowy 0% z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Ser twarogowy chudy 40 g, Zawiera: **MLE** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,4** **Białko ogółem [g] 90,1** **Węglowodany ogółem [g] 303,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11** **Sód [mg] 2 003,5** **Błonnik pokarmowy [g] 43,5**
	Dieta papkowata	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej mix 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami mix 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane mix 180 g, Zawiera: **MLE** Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi mix 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 665,5** **Białko ogółem [g] 74,5** **Węglowodany ogółem [g] 270,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106** **Tłuszcz [g] 36** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9** **Sód [mg] 841,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5**
2026-11-18 środa	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,4** **Białko ogółem [g] 128,7** **Węglowodany ogółem [g] 217,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,2** **Tłuszcz [g] 83,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7** **Sód [mg] 1 185,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2**
	2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Pomarańcza 70 g	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,9** **Białko ogółem [g] 136,5** **Węglowodany ogółem [g] 316,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,6** **Tłuszcz [g] 104** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1** **Sód [mg] 1 701** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-18 środa	2 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 1 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta z buraka 80 g Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,1** **Białko ogółem [g] 120,2** **Węglowodany ogółem [g] 214** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 73,1** **Tłuszcz [g] 102,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49** **Sód [mg] 1 203,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pomarańcza 70 g	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Placuszki serowe z mąką gryczaną b/c 280 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot bez cukru 200 ml Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 10 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,9** **Białko ogółem [g] 138,8** **Węglowodany ogółem [g] 288,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,7** **Tłuszcz [g] 101,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **Sód [mg] 1 399,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413** **Białko ogółem [g] 129,1** **Węglowodany ogółem [g] 222,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67,9** **Tłuszcz [g] 99,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1** **Sód [mg] 1 211,1** **Błonnik pokarmowy [g] 21**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-18 środa	3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Pomarańcza 70 g	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,5** **Białko ogółem [g] 137,7** **Węglowodany ogółem [g] 319,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,1** **Tłuszcz [g] 104,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1** **Sód [mg] 1 703,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8**
	3 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 1 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,1** **Białko ogółem [g] 115,9** **Węglowodany ogółem [g] 207,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,9** **Tłuszcz [g] 100,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9** **Sód [mg] 1 140,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pomarańcza 70 g	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Placuszki serowe z mąką gryczaną b/c 280 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 10 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,5** **Białko ogółem [g] 139,9** **Węglowodany ogółem [g] 292** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,2** **Tłuszcz [g] 101,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **Sód [mg] 1 402,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-18 środa	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,1** **Białko ogółem [g] 129,3** **Węglowodany ogółem [g] 223** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,2** **Tłuszcz [g] 102,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9** **Sód [mg] 1 214,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21**
	4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Pomarańcza 70 g	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,5** **Białko ogółem [g] 137,7** **Węglowodany ogółem [g] 319,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,1** **Tłuszcz [g] 104,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1** **Sód [mg] 1 703,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8**
	4 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 1 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,1** **Białko ogółem [g] 115,9** **Węglowodany ogółem [g] 207,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,9** **Tłuszcz [g] 100,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9** **Sód [mg] 1 140,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-18 środa	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pomarańcza 70 g	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Placuszki serowe z mąką gryczaną b/c 280 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g roszponka 10 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,5** **Białko ogółem [g] 139,9** **Węglowodany ogółem [g] 292** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,2** **Tłuszcz [g] 101,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **Sód [mg] 1 402,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,1** **Białko ogółem [g] 129,3** **Węglowodany ogółem [g] 223** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,2** **Tłuszcz [g] 102,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9** **Sód [mg] 1 214,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21**
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Jaglanka na sojowym 180 g, Zawiera: **SOJ** Pasta rybno-jajeczna 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i banana 180 ml	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pulpety szpinakowe z kasza jaglaną 2 szt, Zawiera: **JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane b/mlk 180 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,2** **Białko ogółem [g] 72,9** **Węglowodany ogółem [g] 253,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,6** **Tłuszcz [g] 80,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Sód [mg] 1 646,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1**
	Dieta trzustkowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Marchewka mini gotowana 80 g Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa jarzynowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 110 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z buraka 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Serek homogenizowany 120 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,4** **Białko ogółem [g] 91,7** **Węglowodany ogółem [g] 312,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,4** **Tłuszcz [g] 38,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1** **Sód [mg] 1 998,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-18 środa	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g Brzoskwinia 40 g	Banan 1 szt Jogurt 100g 1 szt	Zupa szpinakowa mix 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem mix 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona mix 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,5** **Białko ogółem [g] 108,9** **Węglowodany ogółem [g] 209,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63** **Tłuszcz [g] 74** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Sód [mg] 646,4** **Błonnik pokarmowy [g] 14,9**
2026-11-19 czwartek	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem bez żółtka 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Schab wp pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 310** **Białko ogółem [g] 85,7** **Węglowodany ogółem [g] 136,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,5** **Tłuszcz [g] 38,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3** **Sód [mg] 1 443,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22**
	2 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g Jabłko 1 szt woda szpital 1 szt	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa kapuśniak 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z białej kapusty 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Pasztet 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,4** **Białko ogółem [g] 98,5** **Węglowodany ogółem [g] 252,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,7** **Tłuszcz [g] 91,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9** **Sód [mg] 2 305,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-19 czwartek	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,7** **Białko ogółem [g] 104,2** **Węglowodany ogółem [g] 246,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 73,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8** **Sód [mg] 1 584,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa kapuśniak 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z białej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Pasztet 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,6** **Białko ogółem [g] 104,9** **Węglowodany ogółem [g] 268,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,3** **Tłuszcz [g] 102,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5** **Sód [mg] 1 749,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem bez żółtka 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Schab wp pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 710,6** **Białko ogółem [g] 89,3** **Węglowodany ogółem [g] 172,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,9** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 1 535,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-19 czwartek	3 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa kapuśniak 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z białej kapusty 100 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Pasztet 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,2** **Białko ogółem [g] 99,3** **Węglowodany ogółem [g] 257** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,2** **Tłuszcz [g] 93,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40** **Sód [mg] 2 501,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6**
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,7** **Białko ogółem [g] 104,2** **Węglowodany ogółem [g] 246,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 73,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8** **Sód [mg] 1 584,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa kapuśniak 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z białej kapusty 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Pasztet 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,1** **Białko ogółem [g] 107,7** **Węglowodany ogółem [g] 275,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,8** **Tłuszcz [g] 102,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5** **Sód [mg] 1 768,9** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-19 czwartek	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem bez żółtka 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Schab wp pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 710,6** **Białko ogółem [g] 89,3** **Węglowodany ogółem [g] 172,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,9** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 1 535,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5**
	4 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa kapuśniak 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z białej kapusty 100 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Pasztet 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,2** **Białko ogółem [g] 99,3** **Węglowodany ogółem [g] 257** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,2** **Tłuszcz [g] 93,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40** **Sód [mg] 2 501,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6**
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,7** **Białko ogółem [g] 104,2** **Węglowodany ogółem [g] 246,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,5** **Tłuszcz [g] 73,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8** **Sód [mg] 1 584,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-19 czwartek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa kapuśniak 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z białej kapusty 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Pasztet 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,1** **Białko ogółem [g] 107,7** **Węglowodany ogółem [g] 275,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,8** **Tłuszcz [g] 102,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5** **Sód [mg] 1 768,9** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem bez żółtka 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Schab wp pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 710,6** **Białko ogółem [g] 89,3** **Węglowodany ogółem [g] 172,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,9** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 1 535,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5**
	Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem bez żółtka 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Curry z batatem duszone 220 g Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: **SEL** Kasza jaglana 180 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Tofu plastry 60 g, Zawiera: **SOJ** Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168** **Białko ogółem [g] 79,4** **Węglowodany ogółem [g] 238** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,7** **Tłuszcz [g] 88,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,3** **Sód [mg] 1 221,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-19 czwartek	Dieta trzustkowa	Plastry z indyka pieczonego 40 g Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Schab wp pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 100 g, Zawiera: **SEL** Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Plastry pieczonego buraka 80 g Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 667,5** **Białko ogółem [g] 94,1** **Węglowodany ogółem [g] 258,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,7** **Tłuszcz [g] 29,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1** **Sód [mg] 1 929,5** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5**
	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane mix 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw mix 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 774,3** **Białko ogółem [g] 96,2** **Węglowodany ogółem [g] 212,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,3** **Tłuszcz [g] 63** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7** **Sód [mg] 1 027,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3**
2026-11-20 piątek	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa ogórkowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj (b/ żółtka) i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 490,9** **Białko ogółem [g] 75,2** **Węglowodany ogółem [g] 177** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,3** **Tłuszcz [g] 47,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Sód [mg] 2 024,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8**
	2 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Gruszka 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa gulaszowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,5** **Białko ogółem [g] 90,5** **Węglowodany ogółem [g] 269,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,1** **Tłuszcz [g] 78,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Sód [mg] 2 607,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	2 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa ogórkowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,9** **Białko ogółem [g] 89,1** **Węglowodany ogółem [g] 265,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59** **Tłuszcz [g] 68,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Sód [mg] 2 064,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5**
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Gruszka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa gulaszowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,1** **Białko ogółem [g] 109,1** **Węglowodany ogółem [g] 280,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,7** **Tłuszcz [g] 91,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **Sód [mg] 2 461,3** **Błonnik pokarmowy [g] 41,5**
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa ogórkowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj (b/ żółtka) i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 826,9** **Białko ogółem [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 200,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2** **Tłuszcz [g] 64,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 2 154,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	3 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Gruszka 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa gulaszowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,5** **Białko ogółem [g] 92,7** **Węglowodany ogółem [g] 274,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,2** **Tłuszcz [g] 78,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Sód [mg] 2 628,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5**
	3 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa ogórkowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,9** **Białko ogółem [g] 89,1** **Węglowodany ogółem [g] 265,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59** **Tłuszcz [g] 68,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Sód [mg] 2 064,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5**
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Gruszka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa gulaszowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397** **Białko ogółem [g] 111,3** **Węglowodany ogółem [g] 285,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,8** **Tłuszcz [g] 91,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **Sód [mg] 2 482,2** **Błonnik pokarmowy [g] 43,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa ogórkowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj (b/ żółtka) i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 826,9** **Białko ogółem [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 200,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2** **Tłuszcz [g] 64,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 2 154,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3**
	4 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Gruszka 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa gulaszowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,5** **Białko ogółem [g] 92,7** **Węglowodany ogółem [g] 274,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,2** **Tłuszcz [g] 78,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Sód [mg] 2 628,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5**
	4 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,1** **Białko ogółem [g] 89,3** **Węglowodany ogółem [g] 272,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,4** **Tłuszcz [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Sód [mg] 2 094,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Gruszka 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa gulaszowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 5 g Pieczywo razowe 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU**	Pasta z cieciorki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: **SEZ** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397** **Białko ogółem [g] 111,3** **Węglowodany ogółem [g] 285,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,8** **Tłuszcz [g] 91,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **Sód [mg] 2 482,2** **Błonnik pokarmowy [g] 43,7**
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa ogórkowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj (b/ żółtka) i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 826,9** **Białko ogółem [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 200,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2** **Tłuszcz [g] 64,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 2 154,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3**
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Płatki ryżowe na sojowym 180 g, Zawiera: **SOJ** Tofu plastry 60 g, Zawiera: **SOJ** Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa ogórkowa lekka 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g, Zawiera: **SEL** Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,6** **Białko ogółem [g] 95,8** **Węglowodany ogółem [g] 222,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,6** **Tłuszcz [g] 78,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Sód [mg] 1 429,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	Dieta trzustkowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Plastry z indyka pieczonego 40 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt, Zawiera: **JAJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Plastry pieczonego buraka 80 g Ser twarogowy chudy 40 g, Zawiera: **MLE** Bułka wrocławska 120 g, Zawiera: **GLU** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,2** **Białko ogółem [g] 97,2** **Węglowodany ogółem [g] 348,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 97,1** **Tłuszcz [g] 31,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5** **Sód [mg] 2 001,3** **Błonnik pokarmowy [g] 43,3**
	Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa ogórkowa lekka mix 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią mix 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana mix 180 g Kalafior gotowany mix 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Herbata bez cukru 200 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 561,8** **Białko ogółem [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 207,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,7** **Tłuszcz [g] 50,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Sód [mg] 1 055,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone