		1	2	3	5	6
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn
2026-11-01 niedziela	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Masło 82% 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g Ryż 180 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta z białej fasoli 80 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	1 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta z buraka 80 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g Ryż brązowy 160 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z białej fasoli 80 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Schab z beczki wp. 40 g Pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120 g Ryż 180 g Sos jarzynowy 60 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-01 niedziela	2 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Chałka 40 g	Ryż 180 g Rosół z makaronem 300 ml Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta z białej fasoli 80 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	2 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Chałka 40 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120 g Ryż 180 g Kompot 200 ml Cukinia pieczona 100 g	Naleśnik z serem 1 szt Schab z beczki wp. 40 g Pasta z buraka 80 g Rukola 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 80 g	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Ryż brązowy 160 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g	Pasta z białej fasoli 80 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt chleb graham 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Chałka 40 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Ryż 180 g Sos jarzynowy 60 g Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z buraka 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-01 niedziela	3 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Chałka 40 g	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g Ryż 180 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot 200 ml	Pasta z białej fasoli 80 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	3 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Szynka piastowska wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Chałka 40 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Naleśnik z serem 1 szt Schab z beczki wp. 40 g Rukola 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka piastowska wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 80 g	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g Ryż brązowy 160 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z białej fasoli 80 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik gryczany z serem 1 szt chleb graham 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Chałka 40 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Ryż 180 g Sos jarzynowy 60 g Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z buraka 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-01 niedziela	4 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Chałka 40 g	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g Ryż 180 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta z białej fasoli 80 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	4 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Chałka 40 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta z buraka 80 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 80 g	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g Ryż brązowy 160 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Schab z beczki wp. 40 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Chałka 40 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120 g Ryż 180 g Sos jarzynowy 60 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta z buraka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-01 niedziela	Dieta dla kobiet z endometriozą	Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta wege z soczewicą 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Morela 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g Sos jarzynowy 60 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Chleb bezglutenowy 30 g
	Dieta papkowata	płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 160 g Cukinia pieczona zmiksowana 100 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	serek waniliowy 120 g Banan 1 szt
2026-11-02 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa kalafiorowa 300 g Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pasztet 55 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	1 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza kuskus 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Placki warzywne pieczone 150 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 70 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pasztet 55 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 70 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-02 poniedziałek	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Ser twarogowy chudy 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza bulgur 160 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Placki warzywne pieczone 150 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	2 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g Masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa 300 g Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pasztet 55 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g Masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	2 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 38 g Masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza kuskus 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Placki warzywne pieczone 150 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 80 g Masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 10 g Chleb razowy 70 g Masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pasztet 55 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 70 g Masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-02 poniedziałek	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Ser twarogowy chudy 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza bulgur 160 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 60 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Placki warzywne pieczone 150 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	3 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa 300 g Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pasztet 55 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	3 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 38 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza kuskus 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Placki warzywne pieczone 150 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 10 g Chleb razowy 70 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pasztet 55 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 70 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-02 poniedziałek	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Ser twarogowy chudy 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Schab wp pieczony 100 g Buraczki puree 150 g Kasza bulgur 160 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Placki warzywne pieczone 150 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g woda szpital 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	4 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa 300 g Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pasztet 55 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Pieczywo mieszane 130 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	4 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 38 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza kuskus 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Placki warzywne pieczone 150 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 80 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 10 g Chleb razowy 70 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą z fasoli 80 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Pasztet 55 g Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 70 g Masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-02 poniedziałek	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Ser twarogowy chudy 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza bulgur 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Placki warzywne pieczone 150 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 180 g
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Ryż na mleku roślinnym 300 g Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Banan 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Makaron bezglutenowy z warzywami i tofu 300 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Placki warzywne pieczone 150 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 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
	Dieta papkowata	Ryż na mleku wzmocniony 300 ml Banan 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt Biszkopty 40 g	Zupa kalafiorowa diet. zmiksowana 300 ml Kasza kuskus 180 g Buraczki puree 150 g Gotowane mięso z nogi kurczaka 100 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Kompot bez cukru 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g
2026-11-03 wtorek	1 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa minestrone zielona 300 ml Gołąbki z mięsem 150 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g
	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 200 g	Zupa minestrone zielona 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 55 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g
	2 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa minestrone zielona 300 ml Gołąbki z mięsem 150 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 200 g	Zupa minestrone zielona 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta mięsno-warzywna 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g
	3 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa minestrone zielona 300 ml Gołąbki z mięsem 150 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Szynka piastowska wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 200 g	Zupa minestrone zielona 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Pasta mięsno-warzywna 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Pasta z białek jaja kurzego 80 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g
	4 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa minestrone zielona 300 ml Gołąbki z mięsem 150 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Rzodkiewka 45 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 200 g	Zupa minestrone zielona 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt 100g 1 szt
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 80 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g
	Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt Pasta wege z soczewicą 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pulpety warzywno -ryżowe b/glut 2 szt Sos pomidorowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Deser sojowy 1 szt
	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml Herbata bez cukru 200 g	Kisiel owocowy 180 ml Ciasto drożdżowe z jogurtem mix 40 g	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka 100 g Sos pomidorowy 60 ml Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g
2026-11-04 środa	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa fasolowa 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Galaretka mleczna 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-04 środa	1 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa fasolowa 300 ml Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 300 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Margaryna porcja 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa fasolowa 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g	Galaretka mleczna 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-04 środa	2 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata 10 g chleb graham 80 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt chleb graham 80 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa fasolowa 300 ml Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 300 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa fasolowa 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-04 środa	3 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa fasolowa 300 ml Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 300 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa fasolowa 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-04 środa	4 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybna pomidorowa 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa fasolowa 300 ml Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 300 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 110 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretka mleczna 180 g
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta wege z soczewicą 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g Wiśnie w żelu 25 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Pomidor bez skórki 80 g woda szpital 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g	Galaretka na napoju sojowym 180 g
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Kompot 200 ml Zupa warzywna z pomidorami wzmocniona mix 400 ml Plastry z indyka pieczonego mix 100 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-05 czwartek	1 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa brokułowa 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z twarogu 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa brokułowa diet. 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z twarogu 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z mango b/c 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z białej fasoli 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta z twarogu 80 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomidor bez skórki 80 g		Zupa brokułowa diet. 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Mozzarella light 40 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-05 czwartek	2 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z twarogu 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa brokułowa diet. 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z twarogu 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z mango b/c 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z białej fasoli 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta z twarogu 80 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Pomidor bez skórki 80 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa brokułowa diet. 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Mozzarella light 40 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-05 czwartek	3 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z twarogu 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa brokułowa diet. 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g sałata karbowana 10 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu 80 g Papryka kolorowa 40 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z mango b/c 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z białej fasoli 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta z twarogu 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Pomidor bez skórki 80 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa brokułowa diet. 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-05 czwartek	4 Dieta podstawowa	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa brokułowa diet. 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Szynka z gór wp. 40 g Mozzarella light 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kiwi 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z mango b/c 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z białej fasoli 80 g Szynka z gór wp. 40 g Mozzarella light 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g chleb graham 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta z twarogu 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Pomidor bez skórki 80 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa brokułowa diet. 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Mozzarella light 40 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-05 czwartek	Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa brokułowa diet. 300 ml Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Galaretka warzywna 140 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko z jogurtem b/laktozy i cynamonem 180 g
	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g Chałka mix 40 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa brokułowa diet. zmiksowana 300 ml Kasza jęczmienna zmiksowana 160 g Bitka wp w sosie własnym zmiksowana 200 g Dynia pieczona zmiksowana 100 g Kompot 200 ml	Herbata bez cukru 200 g Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem mix 180 g
2026-11-06 piątek	1 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	1 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Dynia pieczona z cukinią 100 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Ryba na szpinaku 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Dynia pieczona z cukinią 100 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Pomidor bez skórki 80 g		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba na szpinaku 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Twarożek naturalny 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	2 Dieta podstawowa	Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt Zacierka na mleku 300 ml	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	2 Dieta łatwostrawna	Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Dynia pieczona z cukinią 100 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morele 60 g Zacierka na mleku 300 ml chleb graham 80 g	Mus owocowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt chleb graham 80 g	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Ryba na szpinaku 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt Pomidor bez skórki 80 g	Mus owocowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Twarożek naturalny 60 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	3 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	3 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Dynia pieczona z cukinią 100 g Schab pieczony wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morele 60 g chleb graham 80 g	Mus owocowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt chleb graham 80 g	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Ryba na szpinaku 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt Pomidor bez skórki 80 g	Mus owocowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Twarożek naturalny 60 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	4 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	4 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Dynia pieczona z cukinią 100 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morele 60 g chleb graham 80 g	Mus owocowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba na szpinaku 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Śliwka 1 szt chleb graham 80 g	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 110 g	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Ryba na szpinaku 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt Pomidor bez skórki 80 g	Mus owocowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba na szpinaku 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Twarożek naturalny 60 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Ryż na mleku roślinnym 300 g Pasta wege z soczewicą 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Mus owocowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba na szpinaku 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki z mango b/glut lekkostrawne 100 g Twarożek naturalny 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurt b/laktozy z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku wzmocniona 400 g Herbata 200 g Biszkopty 40 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Krupnik z kaszy jaglanej zmiksowany 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Marchewka mini gotowana zmiksowana 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g
2026-11-07 sobota	1 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa krem z zielonego groszku 300 g Pulpet wp w sosie paprykowym 120 g Makaron penne 180 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Ser biały 60 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Ser biały 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-07 sobota	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ser biały 60 g Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g		Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	2 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Pulpet wp w sosie paprykowym 120 g Makaron penne 180 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Ogórek kiszony 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-07 sobota	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Ser biały 60 g Ogórek kiszony 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	3 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Pulpet wp w sosie paprykowym 120 g Makaron penne 180 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Ogórek kiszony 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-07 sobota	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Cukinia pieczona 100 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Ser biały 60 g Ogórek kiszony 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	4 Dieta podstawowa	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Pulpet wp w sosie paprykowym 120 g Makaron penne 180 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Ser biały 60 g Ogórek kiszony 40 g Papryka kolorowa 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-07 sobota	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Ciastka owsiane bezcukrowe 50 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Ser biały 60 g Ogórek kiszony 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
	Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Cukinia faszerowana kaszą jaglaną, warzywami i pomidorami 1 Por Dynia i burak pieczone 100 g Kompot 200 ml	Makaron bezglutenowy z brzoskwinią 160 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/ laktozy b/c 180 ml
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml	Jogurt 100g 1 szt	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka mix 300 ml Makaron penne zmiksowany 180 g Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Cukinia pieczona zmiksowana 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml
2026-11-08 niedziela	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kotlet pożarski pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i selera 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Ser biały 60 g Pomidor 80 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-08 niedziela	1 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Ser biały 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i selera 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Ser biały 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 80 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta rybno-jajeczna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	2 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Ziemniaki gotowane 180 g Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kotlet pożarski pieczony 100 g Surówka z marchewki i selera 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Ser biały 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-08 niedziela	2 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Marchewka mini gotowana 100 g	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Ser biały 60 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i selera 100 g Kompot bez cukru 200 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Ser biały 60 g Pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta rybno-jajeczna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Marchewka mini gotowana 100 g	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	3 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kotlet pożarski pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i selera 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-08 niedziela	3 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Ser biały 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i selera 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Marchewka mini gotowana 100 g	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Ser biały 120 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	4 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kotlet pożarski pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i selera 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Ser biały 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-08 niedziela	4 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g chleb graham 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i selera 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Szynka z wędzarni wp. 40 g Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Ser biały 60 g Pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Pierś kurczaka 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 120 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Płatki ryżowe na sojowym 180 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta wege z soczewicą 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Kotlety z tofu 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g Herbata bez cukru 200 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem zmiksowana 300 ml Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki puree z masłem i mlekiem 200 g Marchewka mini gotowana zmiksowana 100 g Pierś kurczaka w sosie z brokułami zmiksowana 200 g	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml Biszkopty 40 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa krem z cukinii 300 ml Rolada wp z szynką i serem w sosie ogrodowym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej rzepy 100 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Dynia i seler pieczone 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g		Zupa krem z cukinii 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza pęczak 160 g Surówka z białej rzepy 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Dynia i seler pieczone 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa krem z cukinii 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 60 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	2 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Ziemniaki gotowane 180 g Zupa krem z cukinii 300 ml Rolada wp z szynką i serem w sosie ogrodowym 200 g Surówka z białej rzepy 100 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	2 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Dynia i seler pieczone 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 60 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza pęczak 160 g Surówka z białej rzepy 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Dynia i seler pieczone 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	3 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Rolada wp z szynką i serem w sosie ogrodowym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej rzepy 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	3 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Dynia i seler pieczone 80 g Szynka dr. gotowana 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza pęczak 160 g Surówka z białej rzepy 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Dynia i seler pieczone 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z pieczonych warzyw 80 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	4 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Rolada wp z szynką i serem w sosie ogrodowym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej rzepy 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	4 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Dynia i seler pieczone 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza pęczak 160 g Surówka z białej rzepy 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Szynka dr. gotowana 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Dynia i seler pieczone 80 g Bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	Dieta dla kobiet z endometriozą	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Dynia i seler pieczone 80 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa krem z cukinii 300 ml Pulpety warzywno -ryżowe b/glut 2 szt Sos jarzynowy 60 g Kasza jaglana 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Pomidor bez skórki 80 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi b/l 180 ml
	Dieta papkowata	Kasza kukurydziana na mleku wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Serek wiejski z truskawkami mix 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Schab w sosie koperkowym zmiksowany 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jaglana zmiksowana 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml
2026-11-10 wtorek	1 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g		Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Surówka Colesław 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	1 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata karbowana 10 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 80 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż brązowy 160 g Surówka Colesław 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata 10 g Chleb razowy 70 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 80 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-10 wtorek	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	2 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Surówka Colesław 100 g Ryż 180 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	2 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pasta z pieczonego brokuła 80 g chleb graham 80 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż brązowy 160 g Surówka Colesław 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-10 wtorek	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	3 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Surówka Colesław 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	3 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Schab z beczki wp. 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos rozmarynowy 60 g	Szynka z wędzarni wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g chleb graham 80 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Schab z beczki wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż brązowy 160 g Surówka Colesław 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-10 wtorek	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomidor bez skórki 80 g	Kefir 150 g
	4 Dieta podstawowa	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Surówka Colesław 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	4 Dieta łatwostrawna	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 80 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 80 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	Zupa ogórkowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż brązowy 160 g Surówka Colesław 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Szynka z wędzarni wp. 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 70 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-10 wtorek	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g
	Dieta dla kobiet z endometriozą	jogurt bez laktozy 1 szt Pasta z pieczonego brokuła 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Jabłko pieczone 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g Ryż 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g chleb bezglutenowy 60 g Pomidor bez skórki 80 g Placki dyniowe b/glut na słodko 300 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Jaglanka na mleku b/l z truskawkami 180 g
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 g Mus z jabłek pieczonych 150 ml Herbata bez cukru 200 g	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 300 ml Gotowane mięso z nogi kurczaka zmielone 100 g Ryż zmiksowany 180 g Marchewka mini gotowana zmiksowana 100 g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 400 g Jogurt 100g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g	Kefir 150 g

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone