

		1	2	3	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	1 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa Eintopf 300 ml (MLE, SEL) Schab panierowany w sosie sweet chilli 120 g (GLU, JAJ, SEZ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Surówka z selera na ostro 100 g (SEL, GOR) Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,3 Białko ogółem [g] 118,4 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 2 733,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	1 dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) szynka drobiowa 2 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,8 Białko ogółem [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,8 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sód [mg] 3 462 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa Eintopf 300 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z selera na ostro 100 g (SEL, GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,6 Białko ogółem [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,6 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 3 164,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE)		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Cukinia pieczona 100 g	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,9 Białko ogółem [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,9 Tłuszcz [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sód [mg] 3 226,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8

2 Dieta podstawowa	<p>Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Kasza kuskus 180 g (GLU) Zupa eintopf 300 ml (MLE, SEL) Schab panierowany w sosie sweet chili 120 g (GLU, JAJ, SEZ) Surówka z selera na ostro 100 g (SEL, GOR) Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577 Białko ogółem [g] 122,7 Węglowodany ogółem [g] 390,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,5 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 2 754,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Cukinia pieczona 100 g</p>	<p>szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,5 Białko ogółem [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 409,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 175,5 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 3 763,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g</p>	<p>Zupa eintopf 300 ml (MLE, SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z selera na ostro 100 g (SEL, GOR) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,7 Białko ogółem [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,1 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 3 216,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,3</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Cukinia pieczona 100 g</p>	<p>Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,4 Białko ogółem [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 398,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 160,3 Tłuszcz [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 3 598,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8</p>

2026-01-11 niedziela	3 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Kasza kuskus 180 g (GLU) Zupa Eintopf 300 ml (MLE, SEL) Schab panierowany w sosie sweet chili 120 g (GLU, JAJ, SEZ) Surówka z selera na ostro 100 g (SEL, GOR) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 968,8 Białko ogółem [g] 134,5 Węglowodany ogółem [g] 432,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 160,4 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 914 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
	3 dieta łatwastrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 886,9 Białko ogółem [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 443,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 184,6 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 851,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa Eintopf 300 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z selera na ostro 100 g (SEL, GOR) Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,6 Białko ogółem [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,5 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 220,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,2
	3 łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Cukinia pieczona 100 g	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,4 Białko ogółem [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 432,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 169,4 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 3 800,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

2026-01-11 niedziela

4 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa Eintopf 300 ml (MLE, SEL) Schab panierowany w sosie sweet chili 120 g (GLU, JAJ, SEZ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Surówka z selera na ostro 100 g (SEL, GOR) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 048,6 Białko ogółem [g] 134,5 Węglowodany ogółem [g] 452,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 180,4 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 914,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
4 dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 966,7 Białko ogółem [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 463,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 204,5 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 851,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa Eintopf 300 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z selera na ostro 100 g (SEL, GOR) Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,6 Białko ogółem [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,5 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 220,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,2
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 965,2 Białko ogółem [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 452,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 189,3 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 3 801,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

2026-01-11 niedziela	Dieta dla kobiet z endometriozą.	<p>Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Plasty z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plasty pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Batat faszerowany komosą i warzywami 300 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Plasty pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Tofu plasty 60 g (SOJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,7 Białko ogółem [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 349 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,4 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 2 937,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,1</p>
2026-01-12 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Penne alla carbonara 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 322,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,7 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 4 578,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,3 Białko ogółem [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,4 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 2 068,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6</p>
2026-01-12 poniedziałek	1 dieta łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Herbata 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,2 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,7 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 3 009,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,2 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,7 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 3 009,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2</p>
2026-01-12 poniedziałek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g</p>	<p>Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)</p>	<p>Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,2 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,7 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 3 009,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2</p>

2026-01-12 poniedziałek

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta z twarogu 0,5 [Por] x 55 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 780,4 Białko ogółem [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67,3 Tłuszcz [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 2 041,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,5
2 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretką owocową 150 g	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Penne alla carbonara 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 018,7 Białko ogółem [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 483,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 207,7 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 4 714,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretką owocową 150 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 872,9 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 503,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 218,7 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 2 463 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,9 Białko ogółem [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 323,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,5 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 2 998,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9

2 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (RYB) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 834,9 Białko ogółem [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 484,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 208,2 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 2 188 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
3 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Penne alla carbonara 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 220,9 Białko ogółem [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 494,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 214,7 Tłuszcz [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 4 723,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
3 dieta latwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 022,2 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 503,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 218,9 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 465,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Ryz brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,4 Białko ogółem [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,7 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 007 Błonnik pokarmowy [g] 47,2

2026-01-12 poniedziałek

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 891,6 Białko ogółem [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 459,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 207,9 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 2 477,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
4 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Penne alla carbonara 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 300,7 Białko ogółem [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 514,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 234,7 Tłuszcz [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 4 723,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
4 dieta latwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 102 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 523,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 238,7 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 465,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryz brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,4 Białko ogółem [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,7 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 007 Błonnik pokarmowy [g] 47,2

2026-01-12 poniedziałek	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 928,5 Białko ogółem [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 481,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 230,3 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 2 392,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g (SOJ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655 Białko ogółem [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 433,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 218,4 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 505,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2026-01-13 wtorek	1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa grochowa 300 ml (SEL) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 120 g (GLU, JAJ, MLE) Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,6 Białko ogółem [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 275,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,9 Tłuszcz [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 3 505,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	1 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,2 Białko ogółem [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 227,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,4 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 2 635,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1

2026-01-13 wtorek

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omlet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,4 Białko ogółem [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,5 Tłuszcz [g] 105,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 3 814,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,5</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 55 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>		<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Lekkostrawne lecco z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g (SEL) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g (MLE) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 487,8 Białko ogółem [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 180,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,5 Tłuszcz [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sód [mg] 1 832,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,7</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omlet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml (SEL) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 120 g (GLU, JAJ, MLE) Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863 Białko ogółem [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 405,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 157,2 Tłuszcz [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3 538,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omlet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,8 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 374,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 160,7 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 949,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8</p>

2026-01-13 wtorek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa grochowa 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687,5 Białko ogółem [g] 130,3 Węglowodany ogółem [g] 335,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,9 Tłuszcz [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 790,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,5
	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl z jogurtu i mango 180 ml (MLE)	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,8 Białko ogółem [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 369,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 169 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 2 488 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	3 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa grochowa 300 ml (SEL) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 120 g (GLU, JAJ, MLE) Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 045,8 Białko ogółem [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 412,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,4 Tłuszcz [g] 111,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 545,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6
	3 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 856,4 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 374,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 160,8 Tłuszcz [g] 106,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 951 Błonnik pokarmowy [g] 21,8

2026-01-13 wtorek

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 870,4 Białko ogółem [g] 132,6 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,1 Tłuszcz [g] 120,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 3 797,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,8</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,4 Białko ogółem [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 387,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 169,7 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 2 635 Błonnik pokarmowy [g] 25</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml (SEL) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 120 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 125,6 Białko ogółem [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 432,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 179,4 Tłuszcz [g] 111,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 545,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6</p>
4 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 936,2 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 394,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 180,7 Tłuszcz [g] 106,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 951,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8</p>

2026-01-13 wtorek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa grochowa 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 870,4 Białko ogółem [g] 132,6 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,1 Tłuszcz [g] 120,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 3 797,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,8
2026-01-13 wtorek	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza gryczana 160 g Buraczkii puree 150 g Kompot 200 ml	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g (MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 873,2 Białko ogółem [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 421,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 185,5 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 2 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2026-01-13 wtorek	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Cukinia faszerowana komosą ,warzywami i pomidorami 1 Por (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Buraczkii puree 150 g Kompot 200 ml	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 300 g (SEL) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366 Białko ogółem [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 337,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 165,7 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 886,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
2026-01-14 środa	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Risotto pomidorowe 300 g (SOJ, SEL) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,1 Białko ogółem [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,5 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sód [mg] 2 915,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3	

2026-01-14 środa

1 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 250 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200 ml Brzoskwinia 40 g	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 79,1 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 100,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,3
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Risotto z brązowego ryżu vegetariańskie 300 g (MLE) Zupa minestrone 300 ml (SEL) Kompot bez cukru 200 ml	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 319,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 3 717,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,2
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 250 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200 ml Brzoskwinia 40 g	Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,7 Białko ogółem [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 81 Tłuszcz [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 446,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,5
2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Risotto pomidorowe 300 g (SOJ, SEL) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,9 Białko ogółem [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 445,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 183 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 3 138,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,6

2026-01-14 środa

2 dieta łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200 ml Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 073 Białko ogółem [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 461,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 222,1 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 446,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)</p>	<p>Zupa minestrone 300 ml (SEL) Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g (MLE) Zupa minestrone 300 ml (SEL) Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,2 Białko ogółem [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 3 934 Błonnik pokarmowy [g] 57,7</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200 ml Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 750 Białko ogółem [g] 121,8 Węglowodany ogółem [g] 422,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 199,7 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 1 756,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5</p>
3 Dieta podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa minestrone 300 ml (SEL) Risotto pomidorowe 300 g (SOJ, SEL) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot 200 ml</p>	<p>Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,5 Białko ogółem [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 445,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 183,2 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 140,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,6</p>

2026-01-14 środa

3 dieta łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami zabiela 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200 ml Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 243,1 Białko ogółem [g] 128,3 Węglowodany ogółem [g] 461,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 222,2 Tłuszcz [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1 Sód [mg] 2 354,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)</p>	<p>Zupa minestrone 300 ml (SEL) Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g (MLE) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,1 Białko ogółem [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 319,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,4 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 3 404,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,5</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot 200 ml Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 996,4 Białko ogółem [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 429,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 205,4 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 795,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa minestrone 300 ml (SEL) Risotto pomidorowe 300 g (SOJ, SEL) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml</p>	<p>Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 960,3 Białko ogółem [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 465,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 203,2 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 140,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,6</p>

2026-01-14 środa	4 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 322,9 Białko ogółem [g] 128,3 Węglowodany ogółem [g] 481,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 242,2 Tłuszcz [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1 Sód [mg] 2 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g (MLE) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,1 Białko ogółem [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 319,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,4 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 3 404,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,5
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g (MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 072,7 Białko ogółem [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 448 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 224 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 864,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki ryżowe na mleku roślinnym 300 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) Brzoskwinia 40 g Wiśnię w żelu 25 g Kompot 200 ml	Risotto warzywne z piersią drobiową 300 g (SOJ, SEL) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 758,4 Białko ogółem [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 429,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 190,2 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 30

2026-01-15 czwartek	1 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka wp po cygańsku 200 g (GOR) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g (JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168 Białko ogółem [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,5 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 2 307 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	1 dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g (JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,9 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 875,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Naleśnik gryczany z serem 1 szt (JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g (JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,5 Białko ogółem [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 2 548,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 55 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 55 g (JAJ, MLE) Herbata 200 g Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 641,6 Białko ogółem [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 193,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,8 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Sód [mg] 1 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1

2026-01-15 czwartek

2 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka wp po cygańsku 200 g (GOR) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 929,4 Białko ogółem [g] 124,2 Węglowodany ogółem [g] 474,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 215,5 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 2 391,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2 dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 909,6 Białko ogółem [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 441 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 202 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 241,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Naleśnik gryczany z serem 1 szt (JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,1 Białko ogółem [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 310,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 70,8 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 587,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 55 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 831 Białko ogółem [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 438,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 199,8 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sód [mg] 2 033,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

3 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plasterki 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka wp po cygańsku 200 g (GOR) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE) Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 294,2 Białko ogółem [g] 132,3 Węglowodany ogółem [g] 498,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 223,5 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 696,2 Błonnik pokarmowy [g] 36
3 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 119,2 Białko ogółem [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 447,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 206,4 Tłuszcz [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) papryka 40 g Ogórek plasterki 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Naleśnik gryczany z serem 1 szt (JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663 Białko ogółem [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,5 Tłuszcz [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 2 654,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu 55 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 137,4 Białko ogółem [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 452,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 209,8 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 2 135,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2

4 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka wp po cygańsku 200 g (GOR) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE) Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 374 Białko ogółem [g] 132,3 Węglowodany ogółem [g] 518,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 243,4 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 696,4 Błonnik pokarmowy [g] 36
4 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 199 Białko ogółem [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 467,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 226,4 Tłuszcz [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Barszcz biały 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Naleśnik gryczany z serem 1 szt (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663 Białko ogółem [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,5 Tłuszcz [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 2 654,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu 55 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 187,6 Białko ogółem [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 464,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 224,1 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 2 133,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

2026-01-15 czwartek	Dieta dla kobiet z endometriozą. jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) Tofu plastry 60 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Kasza jaglana 180 g Gulasz wegański z tofu 220 g (SOJ, SEL) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśniki bezglutenowe z żurawiną 2 szt (JAJ, SOJ) Chleb bezglutenowy 60 g Cukier saszetka 1 szt dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,2 Białko ogółem [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 195,9 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 551,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2026-01-16 piątek	1 Dieta podstawowa Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 120 g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,4 Białko ogółem [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,3 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 2 970,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	1 dieta łatwostrawna Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100 g (MLE, SEL) Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,1 Białko ogółem [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 275,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,5 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sód [mg] 3 166,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 60 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,4 Białko ogółem [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,9 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 3 112,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,4

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,8 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,1 Białko ogółem [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,5 Tłuszcz [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 2 918,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
2 Dieta podstawowa	Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE)	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 120 g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,7 Białko ogółem [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 403,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 176,5 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 3 098,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2 dieta łatwostrawna	Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE)	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100 g (MLE, SEL) Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,2 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 436,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 186,3 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 3 575,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,9 Białko ogółem [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,8 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 3 151,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1

2026-01-16 piątek

2 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,7 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 399,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 165,1 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sód [mg] 3 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9</p>
3 Dieta podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 120 g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,5 Białko ogółem [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 408,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 178,7 Tłuszcz [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 106 Błonnik pokarmowy [g] 37,8</p>
3 dieta latwostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100 g (MLE, SEL) Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 829,3 Białko ogółem [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 436,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 186,3 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 483,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,9 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 159,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,4</p>

2026-01-16 piątek

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100 g (MLE, SEL) Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 160 g (SEL) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna 80 g (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 832 Białko ogółem [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 426,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 173,1 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 3 565,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Ryba po grecku 120 g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 924,3 Białko ogółem [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 428,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 198,7 Tłuszcz [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 106,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8</p>
4 dieta latwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100 g (MLE, SEL) Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta warzywna 80 g (SEL) Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 909,1 Białko ogółem [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 456,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 206,3 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 483,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3</p>
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,9 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 159,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,4</p>

2026-01-16 piątek	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g (SEL) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 865,9 Białko ogółem [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 437,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 189,9 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 3 488,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300 g (SOJ) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) Konfitura z żurawiny 25 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,7 Białko ogółem [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 377,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 157,5 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 508,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2026-01-17 sobota	1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml (SEL) Schab tonkatsu 120 g (GLU, JAJ) Ryż 180 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 40 Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,5 Białko ogółem [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,9 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 2 779,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	1 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml (SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 2 30 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,9 Białko ogółem [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 254,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 2 476,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9

2026-01-17 sobota

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron razowy 160 g (GLU) kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,3 Białko ogółem [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 335,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,3 Tłuszcz [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 4 195,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,2</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>		<p>Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Schab tonkatsu 100 g Ryż 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 (JAJ, MLE, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g (GLU) Herbata 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 771,4 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 242,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,5 Tłuszcz [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Sód [mg] 1 786 Błonnik pokarmowy [g] 24,5</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Schab tonkatsu 120 g (GLU, JAJ) Ryż 180 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,1 Białko ogółem [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 419,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 166,2 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 3 266,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,3 Białko ogółem [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 405,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 162,2 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 907,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7</p>

2026-01-17 sobota

2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Ryż 180 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,9 Białko ogółem [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 339,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,3 Tłuszcz [g] 100,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 4 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,5</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Schab tonkatsu 100 g Ryż 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 (JAJ, MLE, SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,7 Białko ogółem [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 389,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 150,2 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 2 110,3 Błonnik pokarmowy [g] 27</p>
3 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Schab tonkatsu 120 g (GLU, JAJ) Ryż 180 g kapusta po chińsku 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 067,1 Białko ogółem [g] 118,8 Węglowodany ogółem [g] 428,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 171,3 Tłuszcz [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 37</p>
3 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 932,9 Białko ogółem [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 405,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 162,3 Tłuszcz [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 909 Błonnik pokarmowy [g] 25,7</p>

2026-01-17 sobota

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron razowy 160 g (GLU) Brukselka gotowana 100 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 897,9 Białko ogółem [g] 119,6 Węglowodany ogółem [g] 363,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68 Tłuszcz [g] 118,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 4 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,8</p>
3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml (SEL) Schab tonkatsu 100 g Ryż 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 (JAJ, MLE, SEL) Bułka wroclawska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,5 Białko ogółem [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 389,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 150,4 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 2 050,2 Błonnik pokarmowy [g] 27</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Schab tonkatsu 120 g (GLU, JAJ) Ryż 180 g kapusta po chińsku 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 146,9 Białko ogółem [g] 118,8 Węglowodany ogółem [g] 448,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 191,1 Tłuszcz [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 37</p>
4 dieta latwostrawna	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml (SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wroclawska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 012,7 Białko ogółem [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 425,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 182,3 Tłuszcz [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 909,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7</p>

2026-01-17 sobota	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron razowy 160 g (GLU) Brukselka gotowana 100 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 40 sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 897,9 Białko ogółem [g] 119,6 Węglowodany ogółem [g] 363,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68 Tłuszcz [g] 118,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 4 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,8
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kasza manna z musem owocowym 180 ml (GLU, MLE)	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml (SEL) Schab wp pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ryż 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g (JAJ, MLE, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g (MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,4 Białko ogółem [g] 116,5 Węglowodany ogółem [g] 440 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 186,6 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 2 186,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	serek wiejski b/laktozy 1 szt (MLE) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml (SEL) Pomidory faszerowane warzywami i ryżem 3 szt (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 g (SOJ, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g (SOJ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,5 Białko ogółem [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 294,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 142,9 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 2 146,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,6
	2026-01-18 niedziela	1 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Zupa Ezogelin (z soczewicą i kaszą bulgur) 300 ml (GLU, SOJ, SEL) Kurczak z pomidorem i mozzarellą 120 g (RYB) Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 302,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,7 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sód [mg] 2 575,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9

2026-01-18 niedziela

1 dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kalaflor gotowany 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) szynka drobiowa 2 40 g Pasta warzywna 80 g (SEL) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,9 Białko ogółem [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,8 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sód [mg] 2 082 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,1 Białko ogółem [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,2 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sód [mg] 2 530,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,5
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE)		Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,5 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,1 Tłuszcz [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 2 132,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
2 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa Ezogelin (z soczewicą i kaszą bulgur) 300 ml (GLU, SOJ, SEL) Kurczak z pomidorem i mozzarellą 120 g (RYB) Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,6 Białko ogółem [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 396,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 150,5 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 2 650,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1

2026-01-18 niedziela

2 dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) salata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,6 Białko ogółem [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 426,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 183,5 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 2 512,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g salata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa Ezogelin (z soczewicą i kaszą bulgur) 300 ml (GLU, SOJ, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,5 Białko ogółem [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,2 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 783,3 Błonnik pokarmowy [g] 47
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna 160 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,4 Białko ogółem [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 415,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 170,3 Tłuszcz [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Sód [mg] 2 568,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
3 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g salata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa Ezogelin (z soczewicą i kaszą bulgur) 300 ml (GLU, SOJ, SEL) Kurczak z pomidorem i mozzarellą 120 g (RYB) Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 839 Białko ogółem [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 434,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 161,7 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 759,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,2

3 dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Chąłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 987 Białko ogółem [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 460,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 192,6 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 600,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa Ezogelin (z soczewicą i kaszą bulgur) 300 ml (GLU, SOJ, SEL) Piersz z indyka pieczona 100 g Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,6 Białko ogółem [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,5 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 3 031,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chąłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Piersz z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna 160 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 826,3 Białko ogółem [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 450,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 179,4 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 771,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
4 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Chąłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa Ezogelin (z soczewicą i kaszą bulgur) 300 ml (GLU, SOJ, SEL) Kurczak z pomidorem i mozzarellą 120 g (RYB) Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 918,8 Białko ogółem [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 454,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 181,7 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 759,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2

2026-01-18 niedziela	4 dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 066,8 Białko ogółem [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 480,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 212,4 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 600,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa Ezogelin (z soczewicą i kaszą bulgur) 300 ml (GLU, SOJ, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalałior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365 Białko ogółem [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,5 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 806,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 160 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 906,1 Białko ogółem [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 470,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 199,4 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 771,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Placki warzywne pieczone 300 g (JAJ) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g (SEL) Tofu plastry 60 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,9 Białko ogółem [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 350,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 163,7 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 587,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1

2026-01-19 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Zupa pejszanka 300 ml makaron sojowy z kurczakiem i warzywami 300 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 266,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,8 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 2 396,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8	
	1 dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE) Makaron spaghetti 160 g (GLU) surówka z marchwi i brzoskwinii 100 g (MLE) Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Herbata 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,3 Białko ogółem [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,8 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 2 468,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa pejszanka 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron razowy 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE)	Ryz brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,7 Białko ogółem [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,9 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 3 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,6
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu 55 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Jajko gotowane bez żółtka 0,5 [Por] x 0,5 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,1 Białko ogółem [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,8 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 1 926,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9	

2 Dieta podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	Galaretki owocowa 150 g	<p>Zupa pejzanka 300 ml makaron sojowy z kurczakiem i warzywami 300 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot 200 ml</p>	<p>Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 923,7 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 429,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 197,5 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 497,4 Błonnik pokarmowy [g] 30</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	Galaretki owocowa 150 g	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE) Makaron spaghetti 160 g (GLU) surówka z marchwi i brzoskwinii 100 g (MLE) Kompot 200 ml</p>	<p>Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 139,1 Białko ogółem [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 515,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 213,8 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 826,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	<p>Zupa pejzanka 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron razowy 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE)</p>	<p>Ryz brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,5 Białko ogółem [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 344,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,2 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 3 375,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	Galaretki owocowa 150 g	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Bułka wrocławska 32 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687,6 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 454,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 197,1 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sód [mg] 2 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p>

2026-01-19 poniedziałek

3 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	Galaretką owocową 150 g	<p>Zupa pejszanka 300 ml makaron sojowy z kurczakiem i warzywami 300 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 130 Białko ogółem [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 442,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 204,4 Tłuszcz [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 505,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3</p>
3 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	Galaretką owocową 150 g	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE) Makaron spaghetti 160 g (GLU) surówka z marchwi i brzoskwinii 100 g (MLE) Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 288,3 Białko ogółem [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 515,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 213,9 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 829,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	<p>Zupa pejszanka 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE) Makaron razowy 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,9 Białko ogółem [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,2 Tłuszcz [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 3 383,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	Galaretką owocową 150 g	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 904,5 Białko ogółem [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 454,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 197,1 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 2 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p>

2026-01-19 poniedziałek

4 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	Galaretki owocowa 150 g	<p>Zupa pejszanka 300 ml makaron sojowy z kurczakiem i warzywami 300 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 209,8 Białko ogółem [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 462,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 224,4 Tłuszcz [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 505,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3</p>
4 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	Galaretki owocowa 150 g	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE) Makaron spaghetti 160 g (GLU) surówka z marchwi i brzoskwinii 100 g (MLE) Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 368,1 Białko ogółem [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 535,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 233,8 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 829,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6</p>
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	<p>Zupa pejszanka 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE) Makaron razowy 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,9 Białko ogółem [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,2 Tłuszcz [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 3 383,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2</p>
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	Galaretki owocowa 150 g	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,3 Białko ogółem [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 474,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 217,1 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 2 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p>

2026-01-19 poniedziałek	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300 g (SOJ) pasta wege 55 g Tofu plastry 60 g (SOJ) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 942 Białko ogółem [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 477,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 217,6 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 480,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2026-01-20 wtorek	1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z pora 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 261,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,7 Tłuszcz [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 3 205,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	1 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172 Białko ogółem [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 2 479,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z pora 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,3 Białko ogółem [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,8 Tłuszcz [g] 106,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 3 645,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,7

2026-01-20 wtorek

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 55 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 (SOJ, SEL) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g (MLE) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 752,9 Białko ogółem [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 206,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,3 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sód [mg] 1 462,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z pora 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 995,1 Białko ogółem [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 436,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 199 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3 226,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
2 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 888,5 Białko ogółem [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 434,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 192,5 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 780,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z pora 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,4 Białko ogółem [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2 Tłuszcz [g] 104,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 3 622,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,7

2026-01-20 wtorek

2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 (SOJ, SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 812,9 Białko ogółem [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 446,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 194,9 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 2 073,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
3 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z pora 100 g (JAJ, GOR) Buraczkii puree 150 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 231,4 Białko ogółem [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 457,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 216,9 Tłuszcz [g] 111,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 38
3 dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 038,1 Białko ogółem [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 434,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 192,6 Tłuszcz [g] 106,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 2 782,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z pora 100 g (JAJ, GOR) Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 794,3 Białko ogółem [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,7 Tłuszcz [g] 120,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 626,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,6

2026-01-20 wtorek

3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 (SOJ, SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 110,8 Białko ogółem [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 457,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 201,6 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 253,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
4 Dieta podstawowa	Pieczony omlet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora 100 g (JAJ, GOR) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 311,2 Białko ogółem [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 477,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 236,8 Tłuszcz [g] 111,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 38
4 dieta łatwostrawna	Pieczony omlet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 117,9 Białko ogółem [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 454,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 212,6 Tłuszcz [g] 106,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 2 782,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z pora 100 g (JAJ, GOR) Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 794,3 Białko ogółem [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,7 Tłuszcz [g] 120,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 626,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,6

2026-01-20 wtorek	4 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g (JAJ, MLE, SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g (MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 178,2 Białko ogółem [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 467,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 220,5 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 397,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	Dieta dla kobiet z endometrioza.	jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz węgierski z tofu 220 g (SOJ, SEL) Makaron ryżowy 160 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 g (SOJ, SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Tofu plastry 60 g (SOJ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 813,1 Białko ogółem [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 413,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 190,8 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 103,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,8

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające glute,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,