

		1	2	3	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	1 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 200 g (MLE, GOR) surówka z białej rzepy 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	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 60 g sałata karbowana 10 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,4 Białko ogółem [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,8 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sód [mg] 2 723,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	1 dieta łatwostrawna	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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949 Białko ogółem [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 244,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,1 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sód [mg] 2 076,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,5
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy 100 g 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) pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata 200 g Chleb razowy 140 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,8 Białko ogółem [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,2 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 2 784,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
	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) Brzoskwinia 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Buraczkii puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta z białek jaja kurzego 55 g (JAJ, MLE) Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,7 Białko ogółem [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 270 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,7 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sód [mg] 1 634,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8

2026-01-01 czwartek

2 Dieta podstawowa	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 Jabłko 1 szt	biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 200 g (MLE, GOR) surówka z białej rzepy 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	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) pomidor 80 g Rukola 5 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] 2 980,2 Białko ogółem [g] 122,6 Węglowodany ogółem [g] 437,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 176,4 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 762,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2 dieta łatwostrawna	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 40 g	biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 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) Rukola 5 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] 2 879,5 Białko ogółem [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 409,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 167,5 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 563,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 Jabłko 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) surówka z białej rzepy 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza gryczana 160 g	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) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,5 Białko ogółem [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,5 Tłuszcz [g] 100,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 700,9 Błonnik pokarmowy [g] 46
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 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	Wafke kukurydziane 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, 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] 2 837,8 Białko ogółem [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 423,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 163 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 2 063,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

3 Dieta podstawowa	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 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	biszkoty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 200 g (MLE, GOR) surówka z białej rzepy 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	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) 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] 3 237,8 Białko ogółem [g] 131,6 Węglowodany ogółem [g] 452,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 183,4 Tłuszcz [g] 108,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 836,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
3 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt (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 40 g	biszkoty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 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) 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] 3 089,1 Białko ogółem [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 416,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 171,8 Tłuszcz [g] 111,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 2 628,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 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	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) surówka z białej rzepy 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza gryczana 160 g	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) 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] 2 742,2 Białko ogółem [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 324,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 73,5 Tłuszcz [g] 119,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 2 775,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,4
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu 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	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 114,6 Białko ogółem [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 429,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 167,3 Tłuszcz [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 162,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

4 Dieta podstawowa	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 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	biskopki 40 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml (MLE, SEL) Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 200 g (MLE, GOR) Kasza gryczana 160 g Brukselka gotowana 100 g surówka z białej rzepy 100 g 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) 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] 3 317,6 Białko ogółem [g] 131,6 Węglowodany ogółem [g] 472,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 203,3 Tłuszcz [g] 108,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 837,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
4 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt (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 40 g	biskopki 40 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 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 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] 3 168,9 Białko ogółem [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 436,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 191,8 Tłuszcz [g] 111,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 2 628,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
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 Jabłko 1 szt	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy 100 g Brukselka gotowana 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) 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] 2 742,2 Białko ogółem [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 324,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 73,5 Tłuszcz [g] 119,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 2 775,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,4
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu 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	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 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] 3 135,1 Białko ogółem [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 449,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 187,3 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 2 023,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

2026-01-01 czwartek	Dieta dla kobiet z endometriozą. jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) Plastry z indyka pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Tofu plastry 60 g (SOJ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz wegański z tofu 220 g (SOJ, SEL) Kasza jaglana 180 g Buraczkzi puree 150 g Kompot 200 ml	Naleśnik bezglutenowy z jabkiem 2 szt (JAJ, SOJ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,2 Białko ogółem [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 337,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 141 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 478,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2026-01-02 piątek	1 Dieta podstawowa Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 30 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,4 Białko ogółem [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 3 218,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
2026-01-02 piątek	1 dieta łatwostrawna Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g roszponka 5 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) Ryba pieczona 100 g (RYB) surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100 g (MLE, SEL) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 60 ml	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, 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] 1 801,6 Białko ogółem [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 217,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,2 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 2 831,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,1
2026-01-02 piątek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 30 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g jogurt 100 1 szt (MLE)	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 60 ml	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Chleb razowy 140 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,1 Białko ogółem [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 246,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 3 602,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1

2026-01-02 piątek

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>		<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Ser biały 120 (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Plastry pieczonego buraka 80 g Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,2 Białko ogółem [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 225,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,9 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 2 559,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,8</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszonka 5 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 Mandarynka 1 szt</p>	<p>Kisiel owocowy 180 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty 30 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 799,9 Białko ogółem [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 420,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 178,3 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 3 248,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g roszonka 5 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>Kisiel owocowy 180 ml</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) surówka z selera, marchwi i brzoskwinii 100 g (MLE, SEL) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>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] 2 541,9 Białko ogółem [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 407 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 180,6 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 2 891,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,2</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszonka 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt jogurt 100 1 szt (MLE)</p>	<p>Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty 30 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,1 Białko ogółem [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 258,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,1 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 3 583,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,8</p>

2026-01-02 piątek

2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 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	Kisiel owocowy 180 ml	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	Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 120 (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 Plastry pieczonego buraka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,8 Białko ogółem [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 405 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 182,2 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 2 551,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 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 Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Rośół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty 30 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 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 939,8 Białko ogółem [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 418,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 178,4 Tłuszcz [g] 98,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
3 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) roszponka 5 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 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) surówka z selera, marchwi i brzoskwinii 100 g (MLE, SEL) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 60 ml	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 762,9 Białko ogółem [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 409,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 182,6 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 782,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
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) roszponka 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g Sos koperkowy 60 ml	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty 30 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 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,7 Białko ogółem [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 258,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,2 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 585,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8

2026-01-02 piątek

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 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>	Kisiel owocowy 180 ml	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Marchewka mini gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Ser biały 120 (MLE) Plastry z indyka pieczonego 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 Plastry pieczonego buraka 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,7 Białko ogółem [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 405,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 182,2 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 587,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g rozszponka 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 Mandarynka 1 szt</p>	Kisiel owocowy 180 ml	<p>Rośół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty 30 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 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 019,6 Białko ogółem [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 438,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 198,4 Tłuszcz [g] 98,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8</p>
4 dieta latwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g rozszponka 5 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>	Kisiel owocowy 180 ml	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, marchwi i brzoskwinii 100 g (MLE, SEL) Kompot 200 ml</p>	<p>Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g 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] 2 842,7 Białko ogółem [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 429,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 202,6 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 782,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2</p>
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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 rozszponka 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)	<p>Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,7 Białko ogółem [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 258,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,2 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 585,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8</p>

2026-01-02 piątek	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 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	Kisiel owocowy 180 ml	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	Ser biały 120 (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 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] 2 853,5 Białko ogółem [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 425,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 202,2 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 588 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) pasta wege 55 g 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	Kisiel owocowy 180 ml	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	Placki z mango b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) Konfitura z żurawiny 25 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,1 Białko ogółem [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 389 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 173,3 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 931,7 Błonnik pokarmowy [g] 26
2026-01-03 sobota	1 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) 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		Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Antrykot drobiowy 120 g (GLU, JAJ) sałata ze śmietaną 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser żółty 30 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,7 Białko ogółem [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,6 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 3 037,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	1 dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, MLE, 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)		Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g szynka drobiowa 2 40 g sałata karbowana 10 g Ser biały 60 g (MLE) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,6 Białko ogółem [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 271,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,6 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sód [mg] 2 988,3 Błonnik pokarmowy [g] 16

2026-01-03 sobota

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron razowy 160 g (GLU) sałata ze śmietaną 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) sałata karbowana 10 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g Herbata 200 g Ser żółty 30 g (MLE) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,6 Białko ogółem [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 3 005,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) 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>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Ser biały 120 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 540,6 Białko ogółem [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 204,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,2 Tłuszcz [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Sód [mg] 2 303 Błonnik pokarmowy [g] 12,7</p>
2 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 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>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Antrykot drobiowy 120 g (GLU, JAJ) sałata ze śmietaną 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser żółty 30 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,4 Białko ogółem [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 401,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 165,9 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 3 104,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) 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 40 g</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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] 2 540,3 Białko ogółem [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 411,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 161,8 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 3 072,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7</p>

2026-01-03 sobota	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<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 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 szynką 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron razowy 160 g (GLU) sałata ze śmietaną 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) Ser żółty 30 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,2 Białko ogółem [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 370,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,4 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 3 462,9 Błonnik pokarmowy [g] 50</p>
	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) 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>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Ser biały 60 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 Plastry ze schabu pieczonego 60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,2 Białko ogółem [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 381,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,8 Tłuszcz [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sód [mg] 2 792 Błonnik pokarmowy [g] 16,9</p>
	3 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 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>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Antrykot drobiowy 120 g (GLU, JAJ) sałata ze śmietaną 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser żółty 30 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 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,9 Białko ogółem [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 405,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 168,2 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 126,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5</p>
	3 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) 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 40 g</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)</p>	<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,9 Białko ogółem [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 411,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 161,9 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 3 074,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7</p>

2026-01-03 sobota	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 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 szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron razowy 160 g (GLU) sałata ze śmietaną 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) Ser żółty 30 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 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,7 Białko ogółem [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 375,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,7 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 485,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,2
	3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) 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	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,2 Białko ogółem [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,7 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 2 637,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,5
	4 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 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	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Antrykot drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g sałata ze śmietaną 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser żółty 30 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 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,7 Białko ogółem [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 425,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 188,2 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 127,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	4 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) 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 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769,7 Białko ogółem [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 431,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 181,9 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 3 074,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

2026-01-03 sobota	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 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 szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron razowy 160 g (GLU) sałata ze śmietaną 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,7 Białko ogółem [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 375,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,7 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 485,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,2
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) 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	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Ser biały 60 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] 2 392,2 Białko ogółem [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 364,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,3 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 2 653,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
	Dieta dla kobiet z endometrioza.	jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) 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	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Batał faszerowany komosą i warzywami 300 g (SEL) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289 Białko ogółem [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,7 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	2026-01-04 niedziela	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) 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 krem z cukinii 300 ml (SEL) bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (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 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,8 Białko ogółem [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 313,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,7 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sód [mg] 2 569,5 Błonnik pokarmowy [g] 34

2026-01-04 niedziela

1 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) 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 zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) 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] 1 987,5 Białko ogółem [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,6 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sód [mg] 3 436,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 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	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (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 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000 Białko ogółem [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 2 904,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Ser biały 60 (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,2 Białko ogółem [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,3 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sód [mg] 3 450,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2 Dieta podstawowa	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 Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g	Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) 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 pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,9 Białko ogółem [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 396,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 149,6 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2 547,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

2026-01-04 niedziela

2 dieta łatwostrawna	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser biały 60 g (MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,6 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 416,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 174,7 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 3 730,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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 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 krem z cukinii 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) 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 pomidor 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,5 Białko ogółem [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,8 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 2 981,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) 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 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 (MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,9 Białko ogółem [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 419,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 167,4 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 3 662,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9</p>
3 Dieta podstawowa	<p>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 Pomarańcza 70 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) 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 pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 817,5 Białko ogółem [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 429,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 160,6 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 636,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1</p>

2026-01-04 niedziela	3 dieta latwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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 zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser biały 60 g (MLE) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 874 Białko ogółem [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 442,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 183,6 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 814,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	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	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,3 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 297,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 988,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
	3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) 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) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Ser biały 60 (MLE) 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 z cukinią 160 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,6 Białko ogółem [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 445,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 176,4 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 3 780,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	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 Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 10 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 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] 2 897,3 Białko ogółem [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 449,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 180,5 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 636,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1

4 dieta łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser biały 60 g (MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 953,8 Białko ogółem [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 462,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 203,6 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 814,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9</p>
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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</p>	<p>Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g</p>	<p>Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) 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 pomidor 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,3 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 297,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 988,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,5</p>
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) 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</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL) Ser biały 60 (MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 005,4 Białko ogółem [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 465,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 196,4 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 3 780,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4</p>
Dieta dla kobiet z endometriozą.	<p>Kasza kukurydziana 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</p>	<p>Wafle ryżowe 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Placki z buraka pieczone 300 g (JAJ) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 160 g (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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,6 Białko ogółem [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 349,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,3 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 569,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1</p>

2026-01-05 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Płatki 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) 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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,1 Białko ogółem [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,5 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sód [mg] 3 399,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8	
	1 dieta łatwostrawna	Płatki 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 dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE)	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,2 Białko ogółem [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,7 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sód [mg] 1 932,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1	
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE)	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g (GLU, 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,7 Białko ogółem [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,1 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 3 817,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) 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) Plastry pieczonego buraka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,6 Białko ogółem [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 73,1 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sód [mg] 1 745,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	

2 Dieta podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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</p>	Galaretką owocowa 150 g	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 872,5 Białko ogółem [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 473 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 213,4 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 3 535,8 Błonnik pokarmowy [g] 30</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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 40 g</p>	Galaretką owocowa 150 g	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE)</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) 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 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] 2 926,5 Białko ogółem [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 489,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 209,3 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g</p>	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE)</p>	<p>Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g (GLU, 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 338,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,8 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 3 804,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,6</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)</p>	Galaretką owocowa 150 g	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Bułka wrocławska 32 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 965,5 Białko ogółem [g] 118,4 Węglowodany ogółem [g] 488,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 215,3 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 2 087 Błonnik pokarmowy [g] 23,8</p>

2026-01-05 poniedziałek

3 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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 40 g</p>	Galaretka owocowa 150 g	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 073,9 Białko ogółem [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 484,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 219,2 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 557,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2</p>
3 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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 40 g</p>	Galaretka owocowa 150 g	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE)</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 075,7 Białko ogółem [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 489,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 209,3 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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 Mandarynka 40 g</p>	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE)</p>	<p>Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g (GLU, 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,9 Białko ogółem [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 351,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67,8 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 885,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)</p>	Galaretka owocowa 150 g	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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 Plastry pieczonego buraka 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 148,7 Białko ogółem [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 492 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 213,6 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 2 181,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1</p>

2026-01-05 poniedziałek

4 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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 40 g</p>	Galaretka owocowa 150 g	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 153,7 Białko ogółem [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 504,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 239 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 557,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2</p>
4 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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 40 g</p>	Galaretka owocowa 150 g	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE) Kasza kuskus 180 g (GLU) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 155,5 Białko ogółem [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 509,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 229,3 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1</p>
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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 Mandarynka 40 g</p>	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy zabieleny 60 ml (MLE) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g (GLU, 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,1 Białko ogółem [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,9 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 827,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,8</p>
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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>	Galaretka owocowa 150 g	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 60 ml Kasza kuskus 180 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry pieczonego buraka 80 g 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] 3 288,2 Białko ogółem [g] 119 Węglowodany ogółem [g] 514,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 236,1 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 2 139 Błonnik pokarmowy [g] 25,2</p>

2026-01-05 poniedziałek	Dieta dla kobiet z endometriozą. Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g 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	Galaretką owocową 150 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Cukinia faszerowana ryżem i warzywami 1 Por (SEL) Sos koperkowy 60 ml Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) Wiśnie w żelu 25 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] 2 842,8 Białko ogółem [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 463,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 235,7 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 407,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2026-01-06 wtorek	1 Dieta podstawowa Pieczonego 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 Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp z cebulą 120 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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] 2 348,5 Białko ogółem [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,8 Tłuszcz [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 3 253,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	1 dieta łatwostrawna Pieczonego omlet 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)		Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 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] 2 160,3 Białko ogółem [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 219,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,5 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 748,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Pieczonego 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	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Kasza gryczana 160 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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] 2 754,7 Białko ogółem [g] 140,7 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,6 Tłuszcz [g] 114,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 3 840,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,4

2026-01-06 wtorek

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) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)</p>		<p>Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 110 (SEL) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 415,3 Białko ogółem [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 170,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,9 Tłuszcz [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Sód [mg] 1 977 Błonnik pokarmowy [g] 22,6</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Pieczonego 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 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Chąłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp z cebulą 120 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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] 2 910,2 Białko ogółem [g] 126,5 Węglowodany ogółem [g] 406,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,6 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 339 Błonnik pokarmowy [g] 35,6</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Pieczonego omlęt 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>Chąłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, 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] 2 763,2 Białko ogółem [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 371,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 156,3 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 115 Błonnik pokarmowy [g] 21,4</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczonego 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 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 białym 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Kasza gryczana 160 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,8 Białko ogółem [g] 141,4 Węglowodany ogółem [g] 327,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58 Tłuszcz [g] 112,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 3 816,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,4</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 Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)</p>	<p>Koktajl z jogurtu i mango 180 ml (MLE)</p>	<p>Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 110 (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 Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,2 Białko ogółem [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 359 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,5 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sód [mg] 2 632,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6</p>
3 Dieta podstawowa	<p>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</p>	<p>Chąłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp z cebulą 120 g Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 078,7 Białko ogółem [g] 129,3 Węglowodany ogółem [g] 409,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159 Tłuszcz [g] 108,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 179,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,8</p>
3 dieta łatwostrawna	<p>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 1 szt</p>	<p>Chąłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, 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 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 912,8 Białko ogółem [g] 118,4 Węglowodany ogółem [g] 371,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 156,3 Tłuszcz [g] 108,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 116,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Kasza gryczana 160 g Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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] 2 984,7 Białko ogółem [g] 144,3 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,3 Tłuszcz [g] 129 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 3 824,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,7</p>

2026-01-06 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 110 (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 Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 382,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,7 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 2 832,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
4 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 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp z cebulą 120 g Kasza gryczana 160 g Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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] 3 168,8 Białko ogółem [g] 129,4 Węglowodany ogółem [g] 431,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 180,8 Tłuszcz [g] 108,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 347,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
4 dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt 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	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 2 992,6 Białko ogółem [g] 118,4 Węglowodany ogółem [g] 391,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 176,3 Tłuszcz [g] 108,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 117 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 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 meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Kasza gryczana 160 g Surówka z białej kapusty 100 g Brokuł gotowany 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) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 40 g 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,7 Białko ogółem [g] 144,3 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,3 Tłuszcz [g] 129 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 3 824,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,7

2026-01-06 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 110 (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) 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] 2 709,9 Białko ogółem [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 397,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 177,3 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 2 751,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	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	Wafke kukurydziane 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL)	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] 2 326 Białko ogółem [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 132,3 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 2 224,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2026-01-07 środa	1 Dieta podstawowa	Kasza manna 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 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Penne all'arrabiata 300 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) 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 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,8 Białko ogółem [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,8 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 5 097,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	1 dieta łatwostrawna	Kasza manna 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 jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (SOJ, SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	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] 1 872,3 Białko ogółem [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 241,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,1 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 2 126,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9

2026-01-07 środa

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 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</p>	<p>Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)</p>	<p>Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Kompot bez cukru 200 ml Ryż brązowy 160 g</p>	<p>Pasztet 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 30 g Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057 Białko ogółem [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,7 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 2 930,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,2</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 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)</p>		<p>Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie duszone 300 g (SOJ, SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt (JAJ) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 610,1 Białko ogółem [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 244,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,7 Tłuszcz [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 1 559,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Kasza manna 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 1 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 szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Penne all'arrabiata 300 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot 200 ml</p>	<p>Pasztet 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 40 g Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,4 Białko ogółem [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 384,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 172 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 5 142,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Kasza manna 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 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 jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (SOJ, SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasztet 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] 2 596,7 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 416,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 192,3 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 450,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8</p>

2026-01-07 środa

2 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 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 szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kompot bez cukru 200 ml Ryz brązowy 160 g</p>	<p>Pasztet 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 Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,4 Białko ogółem [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,7 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 931,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 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 jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie duszone 300 g (SOJ, SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 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 Ser biały 60 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,2 Białko ogółem [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 390,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 171,4 Tłuszcz [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 1 858,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p>
3 Dieta podstawowa	<p>Kasza manna 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 Pomarańcza 70 g</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Penne all'arrabiata 300 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot 200 ml</p>	<p>Pasztet 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 Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844 Białko ogółem [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 172,1 Tłuszcz [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 5 144,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7</p>
3 dieta łatwostrawna	<p>Kasza manna 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>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (SOJ, SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasztet 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] 2 766,8 Białko ogółem [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 416,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 192,3 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 358,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8</p>

2026-01-07 środa

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 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 szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot bez cukru 200 ml Ryż brązowy 160 g</p>	<p>Pasztet 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 Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2 Tłuszcz [g] 106,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 985,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 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 jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie duszone 300 g (SOJ, SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ser biały 60 g (MLE) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,6 Białko ogółem [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 397,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 177,2 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 897,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Kasza manna 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 Pomarańcza 70 g</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Penne all'arrabiata 300 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) Kompot 200 ml</p>	<p>Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 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] 2 923,8 Białko ogółem [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 404,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 192 Tłuszcz [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 5 144,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7</p>
4 dieta łatwostrawna	<p>Kasza manna 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>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (SOJ, SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasztet 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,6 Białko ogółem [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 436,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 212,3 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8</p>

2026-01-07 środa	4 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 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g (SEZ) 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 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2 Tłuszcz [g] 106,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 985,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 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 jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie duszone 300 g (SOJ, SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,8 Białko ogółem [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 410,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 191,4 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 895,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Dieta dla kobiet z endometrioza.	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml (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 jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (SOJ, SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik bezglutenowy z jabłkiem 2 szt (JAJ, SOJ) woda szpital 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,4 Białko ogółem [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 374,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 170,1 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2026-01-08 czwartek	1 Dieta podstawowa	Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g (JAJ, 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 ukraiński 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Rumsztyk z cebulą 120 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki pieczone 160 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,7 Białko ogółem [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,5 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 2 776,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8	

1 dieta łatwostrawna	<p>Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 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)</p>		<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (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)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,2 Białko ogółem [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 266,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,6 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 2 025,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2</p>
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g (JAJ, 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</p>	<p>Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,3 Białko ogółem [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 278 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 2 585,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,7</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>		<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Piersz z indyka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 55 g (MLE) Herbata 200 g Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 452,2 Białko ogółem [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 206,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,4 Tłuszcz [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Sód [mg] 1 650,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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</p>	<p>Kisiel owocowy 180 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Rumsztyk z cebulą 120 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki pieczone 160 g</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 798,3 Białko ogółem [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 432,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 218,9 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 859,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6</p>

2 dieta łatwostrawna	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczkzi puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 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] 2 917,8 Białko ogółem [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 458,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 204,9 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 391,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,3 Białko ogółem [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,9 Tłuszcz [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 604,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,2
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczkzi puree 150 g Kompot 200 ml	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 80 g (MLE) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,2 Białko ogółem [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 452,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 201 Tłuszcz [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 2 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
3 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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 Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz ukraiński 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Rumszytk z cebulą 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki pieczone 160 g Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 041,1 Białko ogółem [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 445,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 225,3 Tłuszcz [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 929,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,9

2026-01-08 czwartek

3 dieta łatwostrawna	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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>	Kisiel owocowy 180 ml	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 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 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 127,4 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 464,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 209,2 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 456,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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 Jabłko 1 szt</p>	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640 Białko ogółem [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,9 Tłuszcz [g] 117,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 693 Błonnik pokarmowy [g] 49,1</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, 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>	Kisiel owocowy 180 ml	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta z twarogu 80 g (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 Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 964,6 Białko ogółem [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 465,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 211,1 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 2 445,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9</p>
4 Dieta podstawowa	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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</p>	Kisiel owocowy 180 ml	<p>Barszcz ukraiński 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Rumsztyk z cebulą 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki pieczone 160 g Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 120,9 Białko ogółem [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 465,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 245,3 Tłuszcz [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 929,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,9</p>

2026-01-08 czwartek	4 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 207,2 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 484,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 229,1 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 456,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640 Białko ogółem [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,9 Tłuszcz [g] 117,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 693 Błonnik pokarmowy [g] 49,1
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g 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 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 110 (JAJ, MLE, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 80 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] 3 014,8 Białko ogółem [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 478,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 225,3 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 2 443,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) Tofu plastry 60 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g 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 300 ml (GLU, MLE, SEL) Placki warzywne pieczone 300 g (JAJ) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 g (SOJ, SEL) Tofu plastry 60 g (SOJ) Pierś z indyka pieczona 100 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 856,7 Białko ogółem [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 368,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 185 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 935,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9

2026-01-09 piątek	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba w cieście szpinakowym 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) 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 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] 2 213 Białko ogółem [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,6 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 3 044 Błonnik pokarmowy [g] 30,7	
	1 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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)	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 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] 1 868,1 Białko ogółem [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 259,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,3 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sód [mg] 2 189,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7	
	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)	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 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 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] 1 999,5 Białko ogółem [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 263,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 3 385,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (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] 1 774,5 Białko ogółem [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 239,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,7 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sód [mg] 1 975,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,4	

2026-01-09 piątek

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 Pomarańcza 70 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba w cieście szpinakowym 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) 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 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 542,2 Białko ogółem [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 540,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 221,8 Tłuszcz [g] 106,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 680,3 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 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] 2 574,9 Białko ogółem [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 429,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 195,5 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 2 517 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)	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073 Białko ogółem [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,6 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 3 424,3 Błonnik pokarmowy [g] 42
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,8 Białko ogółem [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 388,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 166 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sód [mg] 2 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 22

2026-01-09 piątek

3 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 Pomarańcza 70 g	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba w cieście szpinakowym 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brukselka gotowana 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 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 Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 739,9 Białko ogółem [g] 128,6 Węglowodany ogółem [g] 549,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 224,5 Tłuszcz [g] 123,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 3 691,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9
3 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 536,4 Białko ogółem [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 563,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 246,9 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 014,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
3 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 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)	Rosół z makaronem razem 300 ml (GLU, SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,3 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 3 435,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Ser biały 60 g (MLE) 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 Ser biały 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,1 Białko ogółem [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 392,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 170 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 22

2026-01-09 piątek

4 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 Pomarańcza 70 g	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba w cieście szpinakowym 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brukselka gotowana 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 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 Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 819,7 Białko ogółem [g] 128,6 Węglowodany ogółem [g] 569,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 244,5 Tłuszcz [g] 123,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 3 691,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,9
4 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 616,2 Białko ogółem [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 583,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 266,9 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 014,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
4 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 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta warzywna 80 g (SEL) pomidor 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,3 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 3 435,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) 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] 2 774,1 Białko ogółem [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 425,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 190,8 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 2 448,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

2026-01-09 piątek	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml (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	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki z mango b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) Konfitura z żurawiny 25 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,7 Białko ogółem [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 363,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 156,3 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 590,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2026-01-10 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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) kurczak w sosie curry 220 g (GLU, MLE) Ryż 180 g Sur.z kapusty pekińskiej z cukinią, papryką i majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,4 Białko ogółem [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 278 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 2 689,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	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 cukinii 300 ml (SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) 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) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,4 Białko ogółem [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 230,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,7 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 1 997,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Ryż brązowy 160 g Sur.z kapusty pekińskiej z cukinią, papryką i majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,1 Białko ogółem [g] 122,9 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,5 Tłuszcz [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 3 561 Błonnik pokarmowy [g] 51,5

2026-01-10 sobota	1 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 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 cukinii 300 ml (SEL) Schab wp pieczony 100 g Kasza jaglana 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 (JAJ, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g (GLU) Herbata 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,5 Białko ogółem [g] 134,9 Węglowodany ogółem [g] 232,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,6 Tłuszcz [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sód [mg] 1 574,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4	
	2 Dieta podstawowa	Pieczonego omlet 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 Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) kurczak w sosie curry 220 g (GLU, MLE) Ryż 180 g Sur.z kapusty pekińskiej z cukinią, papryką i majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) 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 Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,2 Białko ogółem [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 414,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 166,4 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 830,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	2 dieta latwostrawna	Pieczonego omlet 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) kajzjerka 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, 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 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 806,3 Białko ogółem [g] 135,5 Węglowodany ogółem [g] 394 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 164,4 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 550,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczonego omlet 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 Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Sur.z kapusty pekińskiej z cukinią, papryką i majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot bez cukru 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) 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 Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,2 Białko ogółem [g] 130,3 Węglowodany ogółem [g] 311,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,1 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 638,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,9

2026-01-10 sobota

2 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) Schab wp pieczony 100 g Kasza jaglana 180 g Dymia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 (JAJ, 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,5 Białko ogółem [g] 149 Węglowodany ogółem [g] 388,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 162,9 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 952,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
3 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt 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 Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) kurczak w sosie curry 220 g (GLU, MLE) Ryż 180 g Sur. z kapusty pekińskiej z cukinią, papryką i majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) 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 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 896,7 Białko ogółem [g] 125,4 Węglowodany ogółem [g] 419,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 168,6 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 853,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
3 dieta latwostrawna	Pieczony omlęt 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Dymia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, 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 Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 834,1 Białko ogółem [g] 124,8 Węglowodany ogółem [g] 393,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 164,6 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 429,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt 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 Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Ryż brązowy 160 g Sur. z kapusty pekińskiej z cukinią, papryką i majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) 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 Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,1 Białko ogółem [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,6 Tłuszcz [g] 109,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Sód [mg] 3 662,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,1

2026-01-10 sobota

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) Schab wp pieczony 100 g Kasza jaglana 180 g Dyńka pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 (JAJ, 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 Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,5 Białko ogółem [g] 140,6 Węglowodany ogółem [g] 384,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 160,7 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 810,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
4 Dieta podstawowa	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 Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) kurczak w sosie curry 220 g (GLU, MLE) Ryż 180 g Sur.z kapusty pekińskiej z cukinią, papryką i majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 976,5 Białko ogółem [g] 125,4 Węglowodany ogółem [g] 439,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 188,6 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 853,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
4 dieta latwostrawna	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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Dyńka pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 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] 2 913,9 Białko ogółem [g] 124,8 Węglowodany ogółem [g] 413,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 184,5 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 429,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
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 Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Ryż brązowy 160 g Sur.z kapusty pekińskiej z cukinią, papryką i majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,1 Białko ogółem [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,6 Tłuszcz [g] 109,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Sód [mg] 3 662,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,1

2026-01-10 sobota	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 g (MLE) Plastry z indyka piezonego 40 g Plastry piezonych 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) Schab wp piezony 100 g Kasza jaglana 180 g Dyńia piezona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 (JAJ, SEL) Plastry z indyka piezonego 40 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry piezonych 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] 2 953,9 Białko ogółem [g] 149,3 Węglowodany ogółem [g] 416,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 188,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 991 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	serek wiejski b/laktozy 1 szt (MLE) Tofu plastry 60 g (SOJ) Plastry z indyka piezonego 40 g Plastry piezonych warzyw 80 g (SEL) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa krem z cukinii 300 ml (SEL) Gulasz wegański z tofu 220 g (SOJ, SEL) Kasza jaglana 180 g Dyńia piezona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g (JAJ, SEL) Plastry z indyka piezonego 40 g pasta wege 55 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry piezonego buraka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526 Białko ogółem [g] 125,4 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 2 455,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,8

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,