

		1	2	3	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-03-01 niedziela	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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 masło 82% 10 g (MLE)		Zupa grochowa 300 ml (SEL) Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g (MLE) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (JAJ, GOR) 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 masło 82% 10 g (MLE) pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,6 Białko ogółem [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 310,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,1 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 3 040 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	1 dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) szynka drobiowa 2 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g masło 82% 10 g (MLE) Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g (MLE) Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,1 Białko ogółem [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 271,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,6 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 3 480,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	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) masło 82% 10 g (MLE) Herbata 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa grochowa 300 ml (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (JAJ, GOR) 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) masło 82% 10 g (MLE) Herbata 200 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,6 Białko ogółem [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 264,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 3 034,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,6
	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) Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE)		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Ser biały 60 g (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] 2 053,6 Białko ogółem [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 70,3 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 3 520,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

2026-03-01 niedziela

2 Dieta podstawowa	<p>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</p>	<p>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Kasza bulgur 160 g (GLU) Zupa grochowa 300 ml (SEL) Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g (MLE) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (JAJ, GOR) 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 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] 2 650,3 Białko ogółem [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 393,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 150,7 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 3 070,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8</p>
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 (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml (MLE, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce 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] 2 545,7 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 413,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 173,3 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 3 826,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2</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 grochowa 300 ml (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (JAJ, GOR) 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] 2 144,8 Białko ogółem [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 285,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,7 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 3 138,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,4</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 (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce 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 g (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] 2 530 Białko ogółem [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 416,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 166 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Sód [mg] 3 758,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7</p>

2026-03-01 niedziela	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 Pomarańcza 70 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml (SEL) Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g (MLE) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kalańior gotowany 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] 3 002,8 Białko ogółem [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 425 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,1 Tłuszcz [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 149,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1</p>
	3 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Piersz z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce 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 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 874,3 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 440,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 179,5 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 884,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2</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 Pomarańcza 70 g</p>	<p>Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml (SEL) Piersz z kurczaka pieczona 100 g Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kalańior gotowany 100 g 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 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,4 Białko ogółem [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 290,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 161,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,6</p>
	3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Piersz z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Ser biały 60 g (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)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,9 Białko ogółem [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 443,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 172,3 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 3 850,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8</p>

2026-03-01 niedziela

4 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 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml (SEL) Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g (MLE) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kalańfort gotowany 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 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] 3 082,6 Białko ogółem [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 445 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 179 Tłuszcz [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 149,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,1</p>
4 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) 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) Piersz z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml</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] 2 954,1 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 460,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 199,5 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 884,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2</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 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 grochowa 300 ml (SEL) Piersz z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kalańfort gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml</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] 2 318,4 Białko ogółem [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 290,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 161,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,6</p>
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, 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) Piersz z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL) Ser biały 60 g (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] 2 954,7 Białko ogółem [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 451 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 190,2 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 3 813,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6</p>

2026-03-01 niedziela	Dieta dla kobiet z endometriozą. Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Cukinia faszerowana komosą ,warzywami i pomidorami 1 Por (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	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 Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436 Białko ogółem [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 371,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 161,5 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 2 633,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
2026-03-02 poniedziałek	1 Dieta podstawowa Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, 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 zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, 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] 2 229,7 Białko ogółem [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 258,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,7 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	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 sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Ryż 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Herbata 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,2 Białko ogółem [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2026-03-03 wtorek	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	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, 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] 2 237,7 Białko ogółem [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,5 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8

2026-03-02 poniedziałek

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane bez żółtka 0,5 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)</p>		<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Ser biały 0,5 [Por] x 60 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 836,3 Białko ogółem [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,7 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 28</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 sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	Galaretką owocową 150 g	<p>Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 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] 2 569,3 Białko ogółem [g] 121,9 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 131 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4</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 sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 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 owocową 150 g	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 60 ml Ryż 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,6 Białko ogółem [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 407,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,2 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5</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 krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 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] 2 165,1 Białko ogółem [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,3 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,2</p>

2026-03-02 poniedziałek

2 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna 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) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Paszтет 55 g (GLU, 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 Plastry pieczonego buraka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,2 Białko ogółem [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,9 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
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 sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 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] 2 704 Białko ogółem [g] 124,9 Węglowodany ogółem [g] 394,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 154,3 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
3 dieta latwostrawna	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) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 60 ml Ryż 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, 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] 2 596,2 Białko ogółem [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 407,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,1 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
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 Mandarynka 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 60 ml Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 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] 2 212,9 Białko ogółem [g] 120,6 Węglowodany ogółem [g] 291,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,2 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5

2026-03-02 poniedziałek

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna 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) miód 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>	Galaretką owocową 150 g	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,7 Białko ogółem [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 383,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,8 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4</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 sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g</p>	Galaretką owocową 150 g	<p>Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 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] 2 743,9 Białko ogółem [g] 124,9 Węglowodany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 164,3 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5</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 sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g</p>	Galaretką owocową 150 g	<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 60 ml Ryż 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasztet 55 g (GLU, 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,1 Białko ogółem [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 417,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,1 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5</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 krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) sos pomidorowy 60 ml Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasztet 55 g (GLU, 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,9 Białko ogółem [g] 120,6 Węglowodany ogółem [g] 291,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,2 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5</p>

2026-03-02 poniedziałek	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna 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) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 898 Białko ogółem [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 397,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 g (SOJ, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g (SOJ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,8 Białko ogółem [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 355,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 122,7 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
2026-03-03 wtorek	1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 6 szt (GLU, JAJ) Surówka z buraków i jabłek 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,7 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 242,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,1 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 42
	1 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Barszcz czerwony zabielańy 300 ml (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, 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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,8 Białko ogółem [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 237,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,8 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1

2026-03-03 wtorek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczonego omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381 Białko ogółem [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,2 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,1
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 55 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Lekkostrawne leczko z piersią kurczaka i ziemniakami 100 (SEL) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z twarogu 55 g (MLE) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 750,1 Białko ogółem [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 224,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,7 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,6	
	2 Dieta podstawowa	Pieczonego omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód 1g masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 6 szt (GLU, JAJ) Surówka z buraków i jabłek 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102,4 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Sód [mg] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
	2 dieta łatwostrawna	Pieczonego omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 1g masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 2 305,8 Białko ogółem [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4

2026-03-03 wtorek

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 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 żółtym 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,2 Białko ogółem [g] 127,3 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,5 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 61,3</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) miód 1 g 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 z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,7 Białko ogółem [g] 136,5 Węglowodany ogółem [g] 358,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 119,3 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sód [mg] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 51</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 karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód 1 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 6 szt (GLU, JAJ) Surówka z buraków i jabłek 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,4 Białko ogółem [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 330,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,6</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 karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 1 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 2 320,8 Białko ogółem [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sód [mg] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4</p>

2026-03-03 wtorek	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 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 żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,1 Białko ogółem [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 336,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 63,5
2026-03-03 wtorek	3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 1 g Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769 Białko ogółem [g] 139,7 Węglowodany ogółem [g] 382,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120,8 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,5
2026-03-03 wtorek	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 karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód 1 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 6 szt (GLU, JAJ) Surówka z buraków i jabłek 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,6 Białko ogółem [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 342,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 114,9 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,7
2026-03-03 wtorek	4 dieta latwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 1 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 2 360,8 Białko ogółem [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 346,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sód [mg] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4

2026-03-03 wtorek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plasterki 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 żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Sos koperkowy 60 ml Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) 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] 2 369,1 Białko ogółem [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 336,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 63,5
	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) miód 1 g Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chałka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 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] 2 758,2 Białko ogółem [g] 137,6 Węglowodany ogółem [g] 381,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125,4 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
	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 miód 1 g Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt (SEL) Sos koperkowy 60 ml Marchewka mini gotowana 100 g	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] 2 078,5 Białko ogółem [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,9 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,5
	2026-03-04 środa	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plasterki 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Lazania ze szpinakiem i fetą 300 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) 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] 2 103 Białko ogółem [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 327 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,5 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,7

2026-03-04 środa

1 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>		<p>Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (SOJ, SEL) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) 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)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,3 Białko ogółem [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,5 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sód [mg] 4,4 Źródło pokarmowy [g] 31</p>
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 fasolowa 300 ml (SEL) Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300 g (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) 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] 2 053,5 Białko ogółem [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 7,8 Źródło pokarmowy [g] 44,7</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane 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 krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie duszone 300 g (SOJ, SEL) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Pasta warzywna 160 g (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,6 Białko ogółem [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 309,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,9 Tłuszcz [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Sód [mg] 3,8 Źródło pokarmowy [g] 36,5</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód 1 g 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 fasolowa 300 ml (SEL) Lazania ze szpinakiem i fetą 300 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) 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] 2 250,5 Białko ogółem [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 386,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,9 Tłuszcz [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 7,6 Źródło pokarmowy [g] 47,7</p>

2026-03-04 środa

2 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 1 g 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 krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (SOJ, SEL) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) 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] 2 355,9 Białko ogółem [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 392,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 119,9 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Sód [mg] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6</p>
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 fasolowa 300 ml (SEL) Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300 g (GLU, MLE) Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 1 805,1 Białko ogółem [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 280,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,9 Tłuszcz [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,1</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane 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) miód 1 g 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 krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie duszone 300 g (SOJ, SEL) Buraczki puree 150 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 Pasta warzywna 160 g (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 386,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 109,9 Tłuszcz [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,4</p>
3 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód 1 g 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 fasolowa 300 ml (SEL) Lazania ze szpinakiem i fetą 300 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) 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] 2 265,5 Białko ogółem [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 386,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,9 Tłuszcz [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,7</p>

2026-03-04 środa

3 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) salata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 1 g 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 krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (SOJ, SEL) Salatką z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g salata 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] 2 387,7 Białko ogółem [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 392,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 119,9 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sód [mg] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6</p>
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) salata 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 fasolowa 300 ml (SEL) Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300 g (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) salata 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] 2 011,6 Białko ogółem [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,4</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane 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) miód 1 g 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 krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie duszone 300 g (SOJ, SEL) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 160 g (SEL) 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] 2 545,3 Białko ogółem [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 393,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 115,7 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g salata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód 1 g 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 fasolowa 300 ml (SEL) Lazania ze szpinakiem i fetą 300 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) salata 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] 2 305,4 Białko ogółem [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 396,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113,9 Tłuszcz [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,7</p>

2026-03-04 środa	4 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 1 g 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 krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (SOJ, SEL) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) 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] 2 427,5 Białko ogółem [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 402,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,9 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sód [mg] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6</p>
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g 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 fasolowa 300 ml (SEL) Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300 g (GLU, MLE) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (SEL) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,6 Białko ogółem [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,4</p>
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane 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) miód 1 g Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie duszone 300 g (SOJ, SEL) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 160 g (SEL) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,5 Białko ogółem [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 396,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4</p>
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	<p>Płatki 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 miód 1 g 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 krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (SOJ, SEL) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 160 g (SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g (SOJ) woda szpital 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,6 Białko ogółem [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,3 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sód [mg] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,8</p>

2026-03-05 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 plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Palki hoisin z ryżem pieczone 300 g (GLU, SOJ, SEZ) kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g (JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,5 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 307,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,3 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	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 warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g (JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033 Białko ogółem [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,3 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sód [mg] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	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 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 warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Naleśnik gryczany z serem 1 szt (JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g (JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,9 Białko ogółem [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,8 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 6 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 55 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 55 g (JAJ, MLE) Herbata 200 g Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 503,5 Białko ogółem [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 200,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,8 Tłuszcz [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Sód [mg] 2,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1

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) miód 1 g masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Palki hoisin z ryżem pieczone 300 g (GLU, SOJ, SEZ) kapusta po chińsku 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) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632 Białko ogółem [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 404,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 148,1 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
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) miód 1 g 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 warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,9 Białko ogółem [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 382,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 122,9 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sód [mg] 5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
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 warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Naleśnik gryczany z serem 1 szt (JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 305,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,6
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 1 g Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,4 Białko ogółem [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 365,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 118,1 Tłuszcz [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Sód [mg] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

2026-03-05 czwartek

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 plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód 1 g 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 czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Palki hoisin z ryżem pieczone 300 g (GLU, SOJ, SEZ) kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 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) 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] 2 730,8 Białko ogółem [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 415,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 154,4 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 6 Błonnik pokarmowy [g] 40,9
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) miód 1 g 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 warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,9 Białko ogółem [g] 125 Węglowodany ogółem [g] 389,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 127,1 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Naleśnik gryczany z serem 1 szt (JAJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,2 Białko ogółem [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,8
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 1 g Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724 Białko ogółem [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 390,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 4 Błonnik pokarmowy [g] 26

2026-03-05 czwartek

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) miód 1 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Palki hoisin z ryżem pieczone 300 g (GLU, SOJ, SEZ) kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 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) 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] 2 770,7 Białko ogółem [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 425,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 164,4 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 6 Błonnik pokarmowy [g] 40,9
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) miód 1 g 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 warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,9 Białko ogółem [g] 125 Węglowodany ogółem [g] 399 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,1 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
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 warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Naleśnik gryczany z serem 1 szt (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,2 Białko ogółem [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,8
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 1 g Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 734,3 Białko ogółem [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 392,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,1 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

2026-03-05 czwartek	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 miód 1 g Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Placki warzywne pieczone 300 g (JAJ) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Dyńca pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik bezglutenowy z jabłkiem 2 szt (JAJ, SOJ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,8 Białko ogółem [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 123 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
2026-03-06 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	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Ryba w sezamowej panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,3 Białko ogółem [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 254,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,5 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,8 Białko ogółem [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 264,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,2 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
2026-03-06 piątek	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)	Zupa ryżanka 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) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 238,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,9 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 238,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,9 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8
2026-03-06 piątek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) 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) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 238,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,9 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8

2026-03-06 piątek

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)		Zupa ryżanka 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] 1 795,8 Białko ogółem [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 248 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,8 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sód [mg] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
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) miód 1 g 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)	Biskopki 40 g (GLU, JAJ)	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Ryba w sezamowej panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) 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] 2 388 Białko ogółem [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,3 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
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) miód 1 g 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	Zupa ryżanka 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) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,8 Białko ogółem [g] 114,4 Węglowodany ogółem [g] 365,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 115,6 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sód [mg] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml (GLU, MLE)	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) 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) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) 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] 1 963,6 Białko ogółem [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 247,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,4 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,5

2026-03-06 piątek

2 latwostrawna 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) miód 1 g 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	Zupa ryżanka 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] 2 116,6 Białko ogółem [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 327,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87,6 Tłuszcz [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
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) miód 1 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Ryba w sezamowej panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) 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] 2 436,3 Białko ogółem [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 84,3 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
3 dieta latwostrawna	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) miód 1 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa ryżanka 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) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) 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] 2 454,3 Białko ogółem [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113,4 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
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 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)	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,4 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,8

2026-03-06 piątek

3 latwostrawna 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) miód 1 g 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	Zupa ryżanka 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] 2 491,8 Białko ogółem [g] 126,7 Węglowodany ogółem [g] 331,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,5 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
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) miód 1 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Ryba w sezamowej panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEZ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) 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] 2 476,1 Białko ogółem [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 337,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,3 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
4 dieta latwostrawna	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) miód 1 g masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa ryżanka 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 Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,2 Białko ogółem [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 386,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 123,4 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
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)	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,4 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,8

2026-03-06 piątek	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) miód 1 g 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	Zupa ryżanka 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g 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] 2 452,6 Białko ogółem [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 339,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,5 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	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 miód 1 g Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa ryżanka 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) Wiśnie w żelu 25 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 325,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 97,7 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
2026-03-07 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 minestrone 300 ml (SEL) Kurczak po parysku 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) 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] 2 127,1 Białko ogółem [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 298,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,5 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 43	
	1 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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) Ser biały 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,4 Białko ogółem [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,4 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4	

2026-03-07 sobota

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa minestrone 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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 Ser żółty 30 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,9 Białko ogółem [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 334,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,1 Tłuszcz [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,2</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>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)</p>		<p>Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g (GLU) Herbata 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,8 Białko ogółem [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,9 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sód [mg] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód 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>Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa minestrone 300 ml (SEL) Kurczak po parysku 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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 Ser żółty 30 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,8 Białko ogółem [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 444,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,2 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,5</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 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>Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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 Ser biały 60 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,6 Białko ogółem [g] 123,7 Węglowodany ogółem [g] 442,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106,2 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1</p>

2026-03-07 sobota	2 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 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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 Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,5 Białko ogółem [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 340 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,6 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,2
	2 łatwostrawna 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) miód 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 marchwi 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 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 z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Ser biały 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769,8 Białko ogółem [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 437,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 96,4 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	3 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) miód 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 minestrone 300 ml (SEL) Kurczak po parysku 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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 Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,2 Białko ogółem [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 453,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 105 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 48
	3 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 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 marchwi 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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 Ser biały 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,4 Białko ogółem [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 440,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,3 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1

2026-03-07 sobota

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>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</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa minestrone 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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 Ser żółty 30 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,3 Białko ogółem [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 62</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>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) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 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 Ser biały 60 g (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 929,4 Białko ogółem [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 432,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,8 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9</p>
4 Dieta podstawowa	<p>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) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa minestrone 300 ml (SEL) Kurczak po parysku 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</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 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,1 Białko ogółem [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 463,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 114,9 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 48</p>
4 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omlęt 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) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g 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) 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] 2 741,2 Białko ogółem [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 450,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 114,2 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1</p>

2026-03-07 sobota	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g 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] 2 460,3 Białko ogółem [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 62
	4 łatwostrawna 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) miód 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 marchwi 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g (MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 056,2 Białko ogółem [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 454,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112,2 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	serek wiejski b/laktozy 1 szt (MLE) Tofu plastry 60 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g (SOJ, SEL) Kasza jaglana 180 g 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 Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,9 Białko ogółem [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 419,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,2 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1
2026-03-08 niedziela	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Schab w sosie śliwkowym 200 g (MLE) Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g (GOR) Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,8 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sód [mg] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,7	

2026-03-08 niedziela

1 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) szynka drobiowa 2 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>		<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 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)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,6 Białko ogółem [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 287,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sód [mg] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1</p>
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g</p>	<p>Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g (GOR) Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sód [mg] 7 Błonnik pokarmowy [g] 48,2</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>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) Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE)</p>		<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Buraczki puree 150 g Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 841,4 Białko ogółem [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,2 Tłuszcz [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Sód [mg] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Kasza gryczana 160 g Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Schab w sosie śliwkowym 200 g (MLE) Surówka z marchwi i ogórka 100 g (GOR) Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,1 Białko ogółem [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 411 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,2 Tłuszcz [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 42</p>

2026-03-08 niedziela

2 dieta łatwostrawna	<p>Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 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>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml Udło z kurczaka pieczone 150 g Buraczki puree 150 g Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,1 Białko ogółem [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 435,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106,7 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Sód [mg] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g (GOR) Kompot bez cukru 200 ml Udło z kurczaka pieczone 150 g Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,1 Białko ogółem [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,3 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,1</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 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>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Buraczki puree 150 g</p>	<p>Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,3 Białko ogółem [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 420,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,4 Tłuszcz [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Sód [mg] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,7</p>
3 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód 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 kalafiorowa 300 ml (MLE) Schab w sosie śliwkowym 200 g (MLE) Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g (GOR) Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,2 Białko ogółem [g] 127,9 Węglowodany ogółem [g] 450,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 97 Tłuszcz [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,6</p>

3 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 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>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 754 Białko ogółem [g] 125,8 Węglowodany ogółem [g] 466,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 115,8 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sód [mg] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,6</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g (GOR) Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024 Białko ogółem [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,9 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sód [mg] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,5</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Buraczki puree 150 g Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 830,4 Białko ogółem [g] 124,9 Węglowodany ogółem [g] 457,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,4 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,4</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód 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>Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Schab w sosie śliwkowym 200 g (MLE) Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g (GOR) Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624 Białko ogółem [g] 127,9 Węglowodany ogółem [g] 460,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 107 Tłuszcz [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,6</p>

4 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 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 (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,9 Białko ogółem [g] 125,8 Węglowodany ogółem [g] 476,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125,8 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sód [mg] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,6</p>
2026-03-08 niedziela 4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 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 kalafiorowa 300 ml (MLE) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos koperkowy 60 ml Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g (GOR) Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024 Białko ogółem [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,9 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sód [mg] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,5</p>
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu z natką 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 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 (GLU, JAJ, MLE) 40 g</p>	<p>Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 870,3 Białko ogółem [g] 124,9 Węglowodany ogółem [g] 467,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111,4 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,4</p>
Dieta dla kobiet z endometriozą.	<p>Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami 1 Por (SEL) Sos koperkowy 60 ml Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL) Pierś z indyka pieczona 100 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 Tofu plastry 60 g (SOJ) Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,7 Białko ogółem [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 383 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 115,3 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,1</p>

2026-03-09 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 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 pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Rumszyk z cebulą 120 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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] 2 211,1 Białko ogółem [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,1 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5	
	1 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, 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)	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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] 2 258,5 Białko ogółem [g] 124,2 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,8 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8	
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser biały 60 g (MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g szpinak 5 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 pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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] 2 344,5 Białko ogółem [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 294,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,4 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 44
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron z serem i brzoskwiniami 0,5 [Por] x 110 g (GLU, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,2 Białko ogółem [g] 124,6 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,3 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9	

2026-03-09 poniedziałek

2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 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) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretką owocowa 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Rumszyk z cebulą 120 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,3 Białko ogółem [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 448,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125,3 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
2 dieta łatwostrawna	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) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretką owocowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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] 2 921,5 Białko ogółem [g] 128,1 Węglowodany ogółem [g] 500,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,5 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sód [mg] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser biały 60 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 truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g (GLU, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,8 Białko ogółem [g] 123,7 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,9 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sód [mg] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,1
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretką owocowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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] 3 091,8 Białko ogółem [g] 131,2 Węglowodany ogółem [g] 494,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 132,5 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

2026-03-09 poniedziałek	3 Dieta podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 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) miód 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 pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Rumszyk z cebulą 120 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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] 2 810,1 Białko ogółem [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 459,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 130,8 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,8</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) miód 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 zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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] 2 902,1 Białko ogółem [g] 125,7 Węglowodany ogółem [g] 490,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 128,5 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7</p>
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE) Ser biały 60 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>	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kalafior pieczony 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g (GLU, 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] 2 294,4 Białko ogółem [g] 125,8 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,3</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 Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	Galaretka owocowa 150 g	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g (GLU) 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] 3 308,7 Białko ogółem [g] 131,4 Węglowodany ogółem [g] 494,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 132,6 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5</p>

2026-03-09 poniedziałek

4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 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) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Rumszyk z cebulą 120 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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] 2 849,9 Białko ogółem [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 469,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 140,8 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,8
4 dieta łatwostrawna	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) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, 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] 2 942,1 Białko ogółem [g] 125,7 Węglowodany ogółem [g] 500,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,5 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser biały 60 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 truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kalafor pieczony 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g (GLU, 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] 2 294,4 Białko ogółem [g] 125,8 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,3
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, 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] 3 348,6 Białko ogółem [g] 131,4 Węglowodany ogółem [g] 504,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 142,5 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

2026-03-09 poniedziałek	Dieta dla kobiet z endometriozą. Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g (SOJ) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretki owocowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SOJ, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) Konfitura z żurawiny 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] 2 919,8 Białko ogółem [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 451,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 144,1 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2026-03-10 wtorek	1 Dieta podstawowa Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml Kasza bulgur 160 g (GLU)	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,6 Białko ogółem [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,5 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,5
	1 dieta łatwostrawna Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy zabielały 60 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,7 Białko ogółem [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,9 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2026-03-10 wtorek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek kiszony 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)	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy zabielały 60 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,3 Białko ogółem [g] 125,8 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,5 Tłuszcz [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,6

2026-03-10 wtorek

1 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 55 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)</p>		<p>Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g (MLE) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 677,1 Białko ogółem [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 241,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,3 Tłuszcz [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Sód [mg] 2,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2</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 kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml Kasza bulgur 160 g (GLU)</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 959,1 Białko ogółem [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 456 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,2</p>
2 dieta latwostrawna	<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) miód 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 krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy zabielały 60 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 903,5 Białko ogółem [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 471,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106,5 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9</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 kiszony 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>Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy zabielały 60 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,6 Białko ogółem [g] 126,4 Węglowodany ogółem [g] 357,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,8 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 57</p>

2026-03-10 wtorek

2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bulka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl z jogurtu i mango 180 ml (MLE)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Bulka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,1 Białko ogółem [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 443,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,5 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
3 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml Kasza bulgur 160 g (GLU)	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 007,1 Białko ogółem [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 462,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,5
3 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Bulka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód 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 krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL)	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bulka 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] 2 918,5 Białko ogółem [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 471,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106,6 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy zabieleny 60 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryz brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,8 Białko ogółem [g] 128,7 Węglowodany ogółem [g] 363,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,8 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 59,3

2026-03-10 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) miód 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 krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczkę puree 150 g Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 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 Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 911,7 Białko ogółem [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 457,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,8 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 34
4 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, MLE, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 047,1 Białko ogółem [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 472,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,5
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) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy zabielały 60 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 958,4 Białko ogółem [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 481,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 116,5 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
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 kiszony 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)	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy zabielały 60 ml (MLE, SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryz brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 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] 2 597,8 Białko ogółem [g] 128,7 Węglowodany ogółem [g] 363,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,8 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 59,3

2026-03-10 wtorek	4 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g (MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 951,7 Białko ogółem [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 467,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 108,8 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 34
	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 miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Batak faszerowany komosą i warzywami 300 g (SEL) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,4 Białko ogółem [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 465,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 116,9 Tłuszcz [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Sód [mg] 2,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7

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,