

		1	2	3	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-21 środa	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa krem z dyni i marchewki z grzankami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kotlet jajeczny smażony 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Coleslaw 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 55 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 210,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 89 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 55,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Sód [mg]</b> 3 027,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29
	1 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )		Zupa krem z cukinii 300 ml ( <b>SEL</b> ) Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml sos jogurtowy z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )	Pasta warzywna 55 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 953,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 62,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5 <b>Sód [mg]</b> 1 685,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krem z cukinii 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot bez cukru 200 ml sos jogurtowy z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )	Pasta warzywna 55 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 40 g pomidor 60 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 087,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 56,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Sód [mg]</b> 3 010,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )		Zupa krem z cukinii 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Pasta warzywna 160 g ( <b>SEL</b> ) Margaryna porcja 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 742,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 58,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,1 <b>Sód [mg]</b> 1 787,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4

2026-01-21 środa

2 Dieta podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Banan 1 szt</p>	<p>Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml</p>	<p>Zupa krem z dyni i marchewki z grzankami 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  Kotlet jajeczny smażony 150 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Surówka Coleslaw 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kompot 200 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (<b>SEL</b>)                  Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata karbowana 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  pomidor 40 g                  Ogórek kiszony 40 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 844,4  <b>Białko ogółem [g] 97,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 415,2</b>  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 188,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 96,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6</b>  <b>Sód [mg] 3 100,4</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,6</b></p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Ser biały 60 g (<b>MLE</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  sałata 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Banan 1 szt</p>	<p>Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml</p>	<p>Zupa krem z cukinii 300 ml (<b>SEL</b>)                  Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Dynia pieczona 100 g                  Kompot 200 ml                  sos jogurtowy z koperkiem 60 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (<b>SEL</b>)                  Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata karbowana 10 g                  Pomidor sparzony 80 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 671  <b>Białko ogółem [g] 101,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 462,1</b>  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 195,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 52,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24</b>  <b>Sód [mg] 2 038,4</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</b></p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (<b>MLE</b>)                  Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pomarańcza 70 g</p>	<p>Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Zupa krem z cukinii 300 ml (<b>SEL</b>)                  Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Zupa krem z cukinii 300 ml (<b>SEL</b>)                  Kompot bez cukru 200 ml                  sos jogurtowy z koperkiem 60 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (<b>SEL</b>)                  Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata karbowana 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  pomidor 40 g                  Ogórek kiszony 40 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 053,5  <b>Białko ogółem [g] 96,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 309,7</b>  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 56,5</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6</b>  <b>Sód [mg] 3 032,7</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,2</b></p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Ser biały 60 g (<b>MLE</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p>Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml</p>	<p>Zupa krem z cukinii 300 ml (<b>SEL</b>)                  Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (<b>SOJ, SEL</b>)                  Dynia pieczona 100 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (<b>JAJ</b>)                  Plastry ze schabu pieczonego 60 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta warzywna 160 g (<b>SEL</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 348,1  <b>Białko ogółem [g] 83,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 398,3</b>  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 166,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 43,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4</b>  <b>Sód [mg] 2 070,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b></p>

2026-01-21 środa

3 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z dyni i marchewki z grzankami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kotlet jajeczny smażony 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Coleslaw 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 994 <b>Białko ogółem [g] 97,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 415,4</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 188,7</b> <b>Tłuszcz [g] 113,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5</b> <b>Sód [mg] 3 102,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,6</b>
3 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml ( <b>SEL</b> ) Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml sos jogurtowy z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 841,1 <b>Białko ogółem [g] 106,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 462,2</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 195,1</b> <b>Tłuszcz [g] 68,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4</b> <b>Sód [mg] 1 945,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</b>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krem z cukinii 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot bez cukru 200 ml sos jogurtowy z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 316,7 <b>Białko ogółem [g] 94,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 299,8</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,5</b> <b>Tłuszcz [g] 90,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9</b> <b>Sód [mg] 3 075</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,2</b>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 594,6 <b>Białko ogółem [g] 83,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 405,7</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 172,6</b> <b>Tłuszcz [g] 59,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8</b> <b>Sód [mg] 2 108,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b>

2026-01-21 środa

4 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z dyni i marchewki z grzankami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kotlet jajeczny smażony 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 073,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 435,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 208,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 113,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,5 <b>Sód [mg]</b> 3 102,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,6
4 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml ( <b>SEL</b> ) Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) sos jogurtowy z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 920,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 482,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 215,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,4 <b>Sód [mg]</b> 1 945,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krem z cukinii 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) sos jogurtowy z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Surówka Coleslaw 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 316,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 63,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,9 <b>Sód [mg]</b> 3 075 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto wegetariańskie duszone 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 638,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 424,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 188,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5 <b>Sód [mg]</b> 1 931,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9

2026-01-21 środa	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g ( <b>SEL</b> ) Piersz z indyka pieczona 100 g Tofu plastry 60 g ( <b>SOJ</b> ) Plastry pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 326 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,6 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 157,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Sód [mg]</b> 1 781,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8
2026-01-22 czwartek	1 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpeciki drobiowe po koreańsku 200 g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) Ryż 180 g marchewka po koreańsku 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 170,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 98 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 50,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Sód [mg]</b> 2 587,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4
	1 dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> )	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 027,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 95 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 58,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Sód [mg]</b> 1 988,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml ( <b>MLE</b> ) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g marchewka po koreańsku 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> )	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 050 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 40,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1 <b>Sód [mg]</b> 2 301 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,9

2026-01-22 czwartek

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 55 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 55 g (JAJ, MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Herbata 200 g Margaryna porcja 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 539,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 221,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 65,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,2 <b>Sód [mg]</b> 1 784,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1
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) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Pulpeciki drobiowe po koreańsku 200 g (GLU, JAJ, SEZ) Ryż 180 g marchewka po koreańsku 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 753,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 415,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 153,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,9 <b>Sód [mg]</b> 2 681,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3
2 dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza kuskus 180 g (GLU) Salatka z gotowanego buraczka z natką 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) 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 699,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 409,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 159,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Sód [mg]</b> 2 366,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g marchewka po koreańsku 100 g (JAJ, GOR) 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) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 136,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,7 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 47,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Sód [mg]</b> 2 337,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3

2026-01-22 czwartek

2 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Pasta z twarogu 55 g (MLE)                  Plasty ze schabu pieczonego 60 g                  Plasty pieczonych warzyw 80 g (SEL)                  Bułka wrocławska 32 g (GLU)                  kajzerka 1 szt (GLU)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL)                  Pierś z indyka pieczona 100 g                  Kasza kuskus 180 g (GLU)                  Brukselka gotowana 100 g                  Kompot 200 ml                  Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE)                  Bułka wrocławska 80 g (GLU)                  Plasty 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</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 422,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 107,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,4  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 151,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 35,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,9  <b>Sód [mg]</b> 2 319,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5</p>
3 Dieta podstawowa	<p>jogurt 100 1 szt (MLE)                  Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  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 kalafiorowa 300 ml (MLE)                  Pulpeciki drobiowe po koreańsku 200 g (GLU, JAJ, SEZ)                  Ryż 180 g                  marchewka po koreańsku 100 g (JAJ, GOR)                  Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE)                  Kompot 200 ml</p>	<p>Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, 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</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 118,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 119,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 439,8  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 161,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 105,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,7  <b>Sód [mg]</b> 2 986,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4</p>
3 dieta latwostrawna	<p>jogurt 100 1 szt (MLE)                  Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE)                  Pomidor sparzony 80 g                  szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE)                  sałata 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (GLU)                  kajzerka 1 szt (GLU)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (MLE)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Mandarynka 40 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL)                  Udko z kurczaka pieczone 150 g                  Kasza kuskus 180 g (GLU)                  Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g                  Kompot 200 ml                  Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>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)                  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><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 909,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 415,4  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 164,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 90  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3  <b>Sód [mg]</b> 2 431,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (MLE)                  Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE)                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (GLU)                  masło porcja 10g 2 szt (MLE)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pomarańcza 70 g</p>	<p>Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE)                  Udko z kurczaka pieczone 150 g                  Ryż brązowy 160 g                  marchewka po koreańsku 100 g (JAJ, GOR)                  Brukselka gotowana 100 g                  Kompot bez cukru 200 ml                  Sos jarzynowy 60 g (SEL)</p>	<p>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)                  sałata karbowana 10 g                  Chleb razowy 140 g (GLU)                  masło porcja 10g 2 szt (MLE)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 394,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 110  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,8  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 54,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 94,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,5  <b>Sód [mg]</b> 2 411,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,7</p>

2026-01-22 czwartek

3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 55 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Zupa warzywna z pomidorami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> )	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g ( <b>GLU, MLE</b> ) pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 767,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 430,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 176,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4 <b>Sód [mg]</b> 2 508,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8
4 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa kalafiorowa 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpeciki drobiowe po koreańsku 200 g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) Ryż 180 g marchewka po koreańsku 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Marchewka z groszkiem 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 198,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 459,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 181,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,7 <b>Sód [mg]</b> 2 986,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4
4 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 989,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 435,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 184,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3 <b>Sód [mg]</b> 2 431,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml ( <b>MLE</b> ) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 160 g marchewka po koreańsku 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g ( <b>GLU, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 394,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 54,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,5 <b>Sód [mg]</b> 2 411,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,7

2026-01-22 czwartek	4 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 55 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pierś z indyka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 838,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 448,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 193,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4 <b>Sód [mg]</b> 2 587,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt ( <b>MLE</b> ) Tofu plastry 60 g ( <b>SOJ</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Batał faszerowany komosą i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Naleśniki bezglutenowe z żurawiną 2 szt ( <b>JAJ, SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 417,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 52,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 183,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,3 <b>Sód [mg]</b> 1 581,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5
2026-01-23 piątek	1 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Zupa Vixhysoise 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba w sezamowej panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 264,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,7 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 49,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Sód [mg]</b> 3 320,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8	
	1 dieta latwostrawna	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> )	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 969 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,5 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 62,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Sód [mg]</b> 2 441,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,5	

2026-01-23 piątek

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (<b>MLE</b>) Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa Vixhysoise 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (<b>JAJ</b>) Paszтет 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) pomidor 60 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Ogórek kiszony 40 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 347,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,7 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 39,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6 <b>Sód [mg]</b> 4 070,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,8</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Ser biały 60 g (<b>MLE</b>) Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>) Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)</p>		<p>Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 0,8 szt (<b>JAJ</b>) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>) Plastry pieczonego buraka 80 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 730,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 59,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,7 <b>Sód [mg]</b> 2 169,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Zupa Vixhysoise 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Ryba w sezamowej panierce 100 g (<b>GLU, JAJ, RYB, SEZ</b>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>) Paszтет 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) pomidor 80 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 786,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,6 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 156,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2 <b>Sód [mg]</b> 3 281,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Ser biały 60 g (<b>MLE</b>) szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>) kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (<b>MLE</b>) Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (<b>MLE</b>) Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>) Paszтет 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 671 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 411,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 188,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Sód [mg]</b> 2 850,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7</p>

2026-01-23 piątek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (<b>MLE</b>) Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>) masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa Vixhysoise 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>) Paszтет 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) pomidor 80 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>) masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 422,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 46,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 102 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,7 <b>Sód [mg]</b> 4 110,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,5</p>
	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Ser biały 60 g (<b>MLE</b>) Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>) kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Kisiel owocowy 180 ml</p>	<p>Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>) Sos z natki pietruszki 60 g (<b>SEL</b>) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (<b>JAJ</b>) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 666,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 438,5 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 203,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,9 <b>Sód [mg]</b> 2 610,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7</p>
	3 Dieta podstawowa	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Zupa Vixhysoise 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Ryba w sezamowej panierce 100 g (<b>GLU, JAJ, RYB, SEZ</b>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>) Paszтет 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) pomidor 80 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 975,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 388,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 160,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 116,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,2 <b>Sód [mg]</b> 3 456,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4</p>
	3 dieta łatwostrawna	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Ser biały 60 g (<b>MLE</b>) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>) kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (<b>MLE</b>) Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (<b>MLE</b>) Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>) Paszтет 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 841,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 412 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 188,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5 <b>Sód [mg]</b> 2 758,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7</p>

2026-01-23 piątek

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (<b>MLE</b>) Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>) masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa Vixhysoise 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>) Paszтет 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) pomidor 80 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>) masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 591 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,6 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 47 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,8 <b>Sód [mg]</b> 3 950,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,7</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Ser biały 60 g (<b>MLE</b>) Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>) kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Kisiel owocowy 180 ml</p>	<p>Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (<b>JAJ</b>) Paszтет 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (<b>MLE</b>) Plastry pieczonego buraka 80 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 957,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 433,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 204,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Sód [mg]</b> 2 760,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Zupa Vixhysoise 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Ryba w sezamowej panierce 100 g (<b>GLU, JAJ, RYB, SEZ</b>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>) Paszтет 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) pomidor 80 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 055,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 408,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 180,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 116,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,2 <b>Sód [mg]</b> 3 457,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4</p>
4 dieta łatwostrawna	<p>Makaron na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Ser biały 60 g (<b>MLE</b>) szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>) kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (<b>MLE</b>) Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>) Sos z natki pietruszki 60 g (<b>SEL</b>) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (<b>MLE</b>) Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Paszтет 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 920,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 431,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 208,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5 <b>Sód [mg]</b> 2 758,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7</p>

2026-01-23 piątek	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	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa Vixhysoise 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Brokuł gotowany 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 80 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 601,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 48,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 119 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,8 <b>Sód [mg]</b> 4 118,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,8
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron 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) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 904,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 460,7 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 225,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22 <b>Sód [mg]</b> 2 530,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki ryżowe na mleku roślinnym 300 g (SOJ) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryba pieczona 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Placki z brzoskwinia b/glut pieczone 300 g (JAJ, SOJ) Konfitura z żurawiny 25 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 792,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 432,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 211,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1 <b>Sód [mg]</b> 1 815,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30
	2026-01-24 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	Żurek z jajkiem 300 ml (JAJ, MLE, SEL) Bitka wp po staropolsku 200 g (GLU) Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (JAJ, SEL) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu z natką 55 g (MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 243,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 44,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,2 <b>Sód [mg]</b> 2 319,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31

2026-01-24 sobota

1 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )		Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pasta z twarogu z natką 55 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 931,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 232,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 46,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,5 <b>Sód [mg]</b> 2 193,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,3
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Żurek z jajkiem 300 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Pasta z twarogu z natką 55 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 222,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 46,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4 <b>Sód [mg]</b> 3 069,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,5
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )		Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 847,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 236,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 46,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 48 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,3 <b>Sód [mg]</b> 2 113,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25
2 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml ( <b>MLE</b> )	Żurek z jajkiem 300 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Bitka wp po staropolsku 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 907,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 142,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 406,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 171,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Sód [mg]</b> 2 474,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35

2026-01-24 sobota	2 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 80 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 703,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 144,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 397,5 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 165,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Sód [mg]</b> 2 671,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Żurek z jajkiem 300 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kasza gryczana 160 g sos pomidorowy 60 ml Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot bez cukru 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 326,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,5 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 62,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,7 <b>Sód [mg]</b> 3 162,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,9
	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>SEL</b> ) Pasta z twarogu 80 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 619,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 134,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 396 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 161,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,4 <b>Sód [mg]</b> 2 447,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7
	3 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml ( <b>MLE</b> )	Żurek z jajkiem 300 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Bitka wp po staropolsku 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 080,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 145,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 411,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 173,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,2 <b>Sód [mg]</b> 2 497,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2

2026-01-24 sobota

3 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Mandarynka 40 g</p>	<p>Budyń waniliowy na mleku 180 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml                  Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Kasza jaglana 180 g                  Cukinia pieczona 100 g                  Kompot 200 ml                  sos pomidorowy 60 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (<b>JAJ, SEL</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata karbowana 10 g                  Pomidor sparzony 80 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 774,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 128,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 394,9  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 163,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5  <b>Sód [mg]</b> 2 636,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Żurek z jajkiem 300 ml (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Kasza gryczana 160 g                  Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kalafior gotowany 100 g                  Kompot bez cukru 200 ml                  sos pomidorowy 60 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (<b>JAJ, SEL</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 499,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 142  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 64,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 90  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,6  <b>Sód [mg]</b> 3 185,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,1</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem 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 (<b>MLE</b>)</p>	<p>Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml                  Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Kasza jaglana 180 g                  Cukinia pieczona 100 g                  Kompot 200 ml                  sos pomidorowy 60 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g (<b>JAJ, SEL</b>)                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta z twarogu 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 782,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 125,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,4  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 158,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 68,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,7  <b>Sód [mg]</b> 2 306  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Budyń waniliowy na mleku 180 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Żurek z jajkiem 300 ml (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  Bitka wp po staropolsku 200 g (<b>GLU</b>)                  Kasza gryczana 160 g                  Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kalafior gotowany 100 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g (<b>JAJ, SEL</b>)                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 160,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 145,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 431,4  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 193,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 103,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,2  <b>Sód [mg]</b> 2 497,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2</p>

2026-01-24 sobota	4 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pasta z twarogu z natką 80 g ( <b>MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 854,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 183,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Sód [mg]</b> 2 636,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Żurek z jajkiem 300 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sos pomidorowy 60 ml Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty pekińskiej z groszkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 499,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 142 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 64,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,6 <b>Sód [mg]</b> 3 185,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,1
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 80 g ( <b>MLE</b> ) Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 945,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 134,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 423,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 186,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Sód [mg]</b> 2 486,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	serek wiejski b/laktozy 1 szt ( <b>MLE</b> ) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g ( <b>JAJ</b> ) sos pomidorowy 60 ml Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Piersz z indyka pieczona 100 g Tofu plastry 60 g ( <b>SOJ</b> ) Cukier saszetka 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 694,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,7 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 152,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Sód [mg]</b> 2 789,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33

2026-01-25 niedziela	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Krem ziemniaczany z boczkiem i kielbasą 300 ml Kurczak po parysku 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 088,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 52,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Sód [mg]</b> 3 250,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6	
	1 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka drobiowa 2 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> )	Pasta warzywna z cukinią 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 117,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 70,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,7 <b>Sód [mg]</b> 1 916,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1	
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Krem ziemniaczany z boczkiem i kielbasą 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Kasza pęczak 160 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> )	Pasta warzywna z cukinią 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Ogórek kiszony 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 189,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 41,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Sód [mg]</b> 3 152 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,3
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Pasta warzywna z cukinią 80 g ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 092,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,7 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 70,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,8 <b>Sód [mg]</b> 1 832,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1	

2 Dieta podstawowa	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pomarańcza 70 g</p>	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> )	<p>Ziemniaki gotowane 200 g                  Krem ziemniaczany z boczkiem i kielbasą 300 ml                  Kurczak po parysku 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (<b>SEL</b>)                  Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 40 g                  Rukola 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Ogórek kiszony 40 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 270,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 104,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 497,7  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 210  <b>Tłuszcz [g]</b> 102,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4  <b>Sód [mg]</b> 3 805,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)                  sałata 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Banan 1 szt</p>	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> )	<p>Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (<b>SEL</b>)                  Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (<b>SEL</b>)                  Ryż 180 g                  Buraczki puree 150 g                  Kompot 200 ml                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (<b>SEL</b>)                  Ser biały 60 g (<b>MLE</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Rukola 10 g                  Pomidor sparzony 80 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 467,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 119,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 582,7  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 245  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24  <b>Sód [mg]</b> 2 752,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (<b>MLE</b>)                  Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pomarańcza 70 g</p>	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	<p>Krem ziemniaczany z boczkiem i kielbasą 300 ml                  Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (<b>SEL</b>)                  Kasza pęczak 160 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kompot bez cukru 200 ml                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g (<b>SEL</b>)                  Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 40 g                  Rukola 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Ogórek kiszony 40 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 264,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 102,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,3  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 47,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 88,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,1  <b>Sód [mg]</b> 3 191,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,9</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (<b>JAJ</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Brzoskwinia 40 g</p>	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> )	<p>Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (<b>SEL</b>)                  Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g (<b>SEL</b>)                  Ryż 180 g                  Buraczki puree 150 g                  Kompot 200 ml                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Plastry ze schabu pieczonego 60 g                  Ser biały 60 g (<b>MLE</b>)                  Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta warzywna z cukinią 80 g (<b>SEL</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 412,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 117,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 575,1  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 229,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7  <b>Sód [mg]</b> 2 622  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6</p>

2026-01-25 niedziela	3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> )	Krem ziemniaczany z boczkiem i kielbasą 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak po parysku 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 616,8 <b>Białko ogółem [g] 117,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 529</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 221,7</b> <b>Tłuszcz [g] 123,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7</b> <b>Sód [mg] 3 898,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38</b>
	3 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> )	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> )	Pasta warzywna z cukinią 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 765,7 <b>Białko ogółem [g] 128,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 605,2</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 253,9</b> <b>Tłuszcz [g] 97</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1</b> <b>Sód [mg] 2 835,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b>
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Krem ziemniaczany z boczkiem i kielbasą 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Kasza pęczak 160 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> )	Pasta warzywna z cukinią 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 461,8 <b>Białko ogółem [g] 107,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,2</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,7</b> <b>Tłuszcz [g] 105,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2</b> <b>Sód [mg] 3 203</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,3</b>
	3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> )	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 160 g ( <b>SEL</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 764,2 <b>Białko ogółem [g] 126,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 593,7</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 238,7</b> <b>Tłuszcz [g] 85,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2</b> <b>Sód [mg] 2 785,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34</b>

2026-01-25 niedziela

4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> )	Krem ziemniaczany z boczkiem i kielbasą 300 ml Kurczak po parysku 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 696,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 548,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 241,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 123,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,7 <b>Sód [mg]</b> 3 898,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38
4 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> )	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Ryż 180 g Buraczkii puree 150 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g ( <b>SEL</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 845,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 625,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 273,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1 <b>Sód [mg]</b> 2 835,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Krem ziemniaczany z boczkiem i kielbasą 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Kasza pęczak 160 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g ( <b>SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 461,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 50,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,2 <b>Sód [mg]</b> 3 203 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,3
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> )	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Ryż 180 g Buraczkii puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> )	Pasta warzywna z cukinią 160 g ( <b>SEL</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 895,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 626,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 260,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Sód [mg]</b> 2 822,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2

2026-01-25 niedziela	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami 1 Por ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 160 g ( <b>SEL</b> ) Tofu plastry 60 g ( <b>SOJ</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g Cukier saszetka 1 szt dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 369,4 <b>Białko ogółem [g] 68,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 370,9</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 174,7</b> <b>Tłuszcz [g] 57,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9</b> <b>Sód [mg] 1 644,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,1</b>
2026-01-26 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Zupa szpinakowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Rumszyk z cebulą 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z pora 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 055,7 <b>Białko ogółem [g] 96,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 256,4</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50</b> <b>Tłuszcz [g] 78,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8</b> <b>Sód [mg] 2 725</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b>
	1 dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g ( <b>SEL</b> ) Makaron spaghetti 160 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 109,7 <b>Białko ogółem [g] 102,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 273,9</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2</b> <b>Tłuszcz [g] 69,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1</b> <b>Sód [mg] 2 252,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,8</b>
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g szpinak 5 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa szpinakowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g ( <b>SEL</b> ) Makaron razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot bez cukru 200 ml	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 225,6 <b>Białko ogółem [g] 103,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,8</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,6</b> <b>Tłuszcz [g] 73,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3</b> <b>Sód [mg] 3 202,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,4</b>

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  pasta z białek jaja kurzego 55 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)</p>		<p>Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (<b>SEL</b>)                  Ryba pieczona 100 g (<b>RYB</b>)                  Makaron spaghetti 160 g (<b>GLU</b>)                  Cukinia pieczona 100 g                  Kompot 200 ml                  Sos z natki pietruszki 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Ser biały 60 g (<b>MLE</b>)                  Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 0,5 [Por] x 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  Plastry ze schabu pieczonego 60 g                  Herbata 200 g                  Margaryna porcja 1 szt                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  1 917,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 93,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,9  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 47,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 49,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,9  <b>Sód [mg]</b> 1 605,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	Galaretki owocowa 150 g	<p>Zupa szpinakowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Rumszyk z cebulą 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Surówka z pora 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kompot 200 ml                  Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>)                  Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 733  <b>Białko ogółem [g]</b> 102  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 418,5  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 192  <b>Tłuszcz [g]</b> 79,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8  <b>Sód [mg]</b> 2 801,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  sałata 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Mandarynka 40 g</p>	Galaretki owocowa 150 g	<p>Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (<b>SEL</b>)                  Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (<b>SEL</b>)                  Makaron spaghetti 160 g (<b>GLU</b>)                  Cukinia pieczona 100 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Ser biały 60 g (<b>MLE</b>)                  Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata karbowana 10 g                  Pomidor sparzony 80 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 910,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 110,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 466,7  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 204,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 71,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2  <b>Sód [mg]</b> 2 587,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (<b>MLE</b>)                  Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pomarańcza 70 g</p>	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	<p>Zupa szpinakowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (<b>SEL</b>)                  Makaron razowy 160 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z pora 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>)                  Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 288,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,6  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 62,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3  <b>Sód [mg]</b> 3 228,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,1</p>

2026-01-26 poniedziałek	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Makaron spaghetti 160 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> )	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 755,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 456 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 189,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16 <b>Sód [mg]</b> 1 996,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7
	3 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa szpinakowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Rumsztyk z cebulą 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z pora 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 984,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 442,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 212,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,7 <b>Sód [mg]</b> 2 901,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9
	3 dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g ( <b>SEL</b> ) Makaron spaghetti 160 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 060,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 466,7 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 204,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2 <b>Sód [mg]</b> 2 590,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa szpinakowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g ( <b>SEL</b> ) Makaron razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 453,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,6 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 65 <b>Tłuszcz [g]</b> 91 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,3 <b>Sód [mg]</b> 3 233,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44

2026-01-26 poniedziałek	3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 767,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 422,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 192,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Sód [mg]</b> 2 245,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6
	4 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa szpinakowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Rumsztyk z cebulą 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z pora 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 063,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 462,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 232,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,7 <b>Sód [mg]</b> 2 901,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9
	4 dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g ( <b>SEL</b> ) Makaron spaghetti 160 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 139,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 486,7 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 224,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2 <b>Sód [mg]</b> 2 590,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa szpinakowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g ( <b>SEL</b> ) Makaron razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 453,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,6 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 65 <b>Tłuszcz [g]</b> 91 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,3 <b>Sód [mg]</b> 3 233,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44

2026-01-26 poniedziałek	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem 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 marchwi, cukini i selera 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 927,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 442,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów</b> [g] 212,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,2 <b>Sód</b> [mg] 2 264,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,6
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki ryżowe na mleku roślinnym 300 g ( <b>SOJ</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g ( <b>SOJ</b> ) Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 573,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 76,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów</b> [g] 184 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,3 <b>Sód</b> [mg] 1 561,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4
2026-01-27 wtorek	1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Potrawka drobiowa 220 g ( <b>MLE</b> ) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot 200 ml Kasza jęczmienna 160 g ( <b>GLU</b> )	Naleśnik z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Ogórek kiszony 40 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 483,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów</b> [g] 65 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,2 <b>Sód</b> [mg] 4 284,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2
	1 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )		Barszcz czerwony zabieleny 300 ml ( <b>MLE</b> ) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 193,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 248,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów</b> [g] 66,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,4 <b>Sód</b> [mg] 2 758 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,9

2026-01-27 wtorek

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omlet z warzywami 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  wędlina                  drobiowo-wieprzowa 2 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek kiszony 40 g                  sałata karbowana 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g                  Herbata 200 g</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (<b>SEL</b>)                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)                  Kasza pęczak 160 g (<b>GLU</b>)                  surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Naleśnik gryczany z serem 1 szt (<b>JAJ, MLE</b>)                  Pasztet 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  wędlina                  drobiowo-wieprzowa 2 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 30                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g                  Herbata 200 g                  Ogórek kiszony 40 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 844,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 126,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,2  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 59,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 105,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8  <b>Sód [mg]</b> 4 700,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,4</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 55 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)</p>		<p>Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml                  Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (<b>SEL</b>)                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Dynia pieczona 100 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Naleśnik z serem 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  Plastry ze schabu pieczonego 60 g                  Ser biały 60 g (<b>MLE</b>)                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  1 593,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 85,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 186,6  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 61,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 50,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,8  <b>Sód [mg]</b> 1 846,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,3</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omlet z warzywami 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek kiszony 40 g                  sałata karbowana 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  Potrawka drobiowa 220 g (<b>MLE</b>)                  surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kompot 200 ml                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)                  Kasza jęczmienna 160 g (<b>GLU</b>)</p>	<p>Naleśnik z serem 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  Pasztet 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 40                  sałata karbowana 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Ogórek kiszony 40 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 080,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 113,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 458,5  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 177,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 94,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,4  <b>Sód [mg]</b> 4 354,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,7</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omlet z warzywami 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Banan 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (<b>MLE</b>)                  Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (<b>SEL</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Dynia pieczona 100 g                  Kompot 200 ml                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)</p>	<p>Naleśnik z serem 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  Pasztet 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata karbowana 10 g                  Pomidor sparzony 80 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 924,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 430  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 189  <b>Tłuszcz [g]</b> 89,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9  <b>Sód [mg]</b> 3 109  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9</p>

2026-01-27 wtorek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Kasza pęczak 160 g ( <b>GLU</b> ) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GÓR</b> ) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> )	Naleśnik gryczany z serem 1 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 40 sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 946,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 76 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>Sód [mg]</b> 4 714,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,6
	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl z jogurtu i mango 180 ml ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dymia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 501,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 171 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16 <b>Sód [mg]</b> 2 583,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,2
	3 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Potrawka drobiowa 220 g ( <b>MLE</b> ) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GÓR</b> ) Marchewka z groszkiem 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna 160 g ( <b>GLU</b> )	Naleśnik z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 40 sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 385 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 476,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 181,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 119,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49 <b>Sód [mg]</b> 4 596,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,8
	3 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml ( <b>MLE</b> ) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dymia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> )	Naleśnik z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 022,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,5 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 187 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>Sód [mg]</b> 3 073,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7

2026-01-27 wtorek

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omelet z warzywami 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek kiszony 40 g                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata karbowana 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (<b>SEL</b>)                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)                  Kasza pęczak 160 g (<b>GLU</b>)                  surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kalafior gotowany 100 g                  Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Naleśnik gryczany z serem 1 szt (<b>JAJ, MLE</b>)                  Pasztet 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 40                  sałata karbowana 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Ogórek kiszony 40 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 069,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 129,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,8  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 76  <b>Tłuszcz [g]</b> 120  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,7  <b>Sód [mg]</b> 4 700,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,6</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>jogurt 100 1 szt (<b>MLE</b>)                  pasta z białek jaja kurzego 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  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 (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) 40 g</p>	<p>Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml                  Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (<b>SEL</b>)                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Dynia pieczona 100 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Naleśnik z serem 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Ser biały 60 g (<b>MLE</b>)                  Plastry ze schabu pieczonego 60 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 812,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 393,7  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 169,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1  <b>Sód [mg]</b> 2 649  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet z warzywami 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek kiszony 40 g                  sałata karbowana 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  Potrawka drobiowa 220 g (<b>MLE</b>)                  Kasza jęczmienna 160 g (<b>GLU</b>)                  surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Marchewka z groszkiem 120 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Kompot 200 ml</p>	<p>Naleśnik z serem 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  Pasztet 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 40                  Ogórek kiszony 40 g                  sałata karbowana 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 413,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 116,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 483,6  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 199,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 119,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49  <b>Sód [mg]</b> 4 559,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,6</p>
4 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet z warzywami 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Banan 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) 40 g</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (<b>MLE</b>)                  Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (<b>SEL</b>)                  Sos jarzynowy 60 g (<b>SEL</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Dynia pieczona 100 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Naleśnik z serem 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Pasztet 55 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 102,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 111,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 437,5  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 206,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 105,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,9  <b>Sód [mg]</b> 3 074,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7</p>

2026-01-27 wtorek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Kasza pęczak 160 g ( <b>GLU</b> ) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Naleśnik gryczany z serem 1 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pomidor 40 Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 069,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 76 <b>Tłuszcz [g]</b> 120 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,7 <b>Sód [mg]</b> 4 700,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 54,6
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 892,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 413,6 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 189,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Sód [mg]</b> 2 649,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt ( <b>MLE</b> ) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) 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	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>SEL</b> ) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśniki bezglutenowe z żurawiną 2 szt ( <b>JAJ, SOJ</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 051,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 51,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 177,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 45 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,8 <b>Sód [mg]</b> 1 206,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9
	2026-01-28 środa	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką 55 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z serem podawane z jogurtem 250 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot 200 ml surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> )	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 103,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 80,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>Sód [mg]</b> 2 053,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2

2026-01-28 środa

1 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką 55 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 860,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 61,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,9 <b>Sód [mg]</b> 1 961 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,7
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką 55 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g ( <b>MLE</b> )	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g ( <b>MLE</b> ) kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 971,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 53,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,4 <b>Sód [mg]</b> 2 386,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,8
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 80 g ( <b>MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto wegetariańskie duszone 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 649,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 53,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 30,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,3 <b>Sód [mg]</b> 1 549,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3
2 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką 80 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z serem podawane z jogurtem 250 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot 200 ml surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> )	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 684 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 440,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 201,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Sód [mg]</b> 2 110,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5

2026-01-28 środa

2 dieta łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  sałata 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Banan 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (<b>SEL</b>)                  Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (<b>SOJ, SEL</b>)                  Kompot 200 ml                  Salatką z gotowanego buraczka z natką 100 g</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (<b>SEL</b>)                  Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Rukola 5 g                  Pomidor sparzony 80 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 609,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 93,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 449,7  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 199,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 55,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6  <b>Sód [mg]</b> 2 297,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (<b>MLE</b>)                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pomarańcza 70 g</p>	<p>Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Zupa fasolowa 300 ml (<b>SEL</b>)                  Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g (<b>MLE</b>)                  kapusta po chińsku 100 g                  Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (<b>SEL</b>)                  Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Rukola 5 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 067,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,2  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 60,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7  <b>Sód [mg]</b> 2 436,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,2</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Pasta z twarogu 80 g (<b>MLE</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (<b>SEL</b>)                  Risotto wegetariańskie duszone 300 g (<b>SOJ, SEL</b>)                  Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (<b>JAJ</b>)                  Pasta warzywna 160 g (<b>SEL</b>)                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta warzywna 160 g (<b>SEL</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 430,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 75,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 438,7  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 173,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 40,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,4  <b>Sód [mg]</b> 1 973,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9</p>
3 Dieta podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  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 (<b>SEL</b>)                  Pierogi z serem podawane z jogurtem 250 (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  Kompot 200 ml                  surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (<b>SEL</b>)                  Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Rukola 5 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 833,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 114,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 441  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 201,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,3  <b>Sód [mg]</b> 2 112,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5</p>

2026-01-28 środa

3 dieta łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Banan 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (<b>SEL</b>)                  Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g (<b>SOJ, SEL</b>)                  Kompot 200 ml                  Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (<b>SEL</b>)                  Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  Pasta warzywna 80 g (<b>SEL</b>)                  Rukola 5 g                  Pomidor sparzony 80 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 754,6  <b>Białko ogółem [g] 87</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 458,4</b>  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 201,7</b>  <b>Tłuszcz [g] 70,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</b>  <b>Sód [mg] 2 153</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b></p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt (<b>MLE</b>)                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pomarańcza 70 g</p>	<p>Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Zupa fasolowa 300 ml (<b>SEL</b>)                  Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g (<b>MLE</b>)                  kapusta po chińsku 100 g                  Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (<b>SEL</b>)                  Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Rukola 5 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 217,1  <b>Białko ogółem [g] 91</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 314,4</b>  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 77,3</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6</b>  <b>Sód [mg] 2 437,9</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 51,2</b></p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Pasta z twarogu 80 g (<b>MLE</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt</p>	<p>Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (<b>SEL</b>)                  Risotto wegetariańskie duszone 300 g (<b>SOJ, SEL</b>)                  Kompot 200 ml                  Buraczki puree 150 g</p>	<p>Pasta warzywna 160 g (<b>SEL</b>)                  Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (<b>JAJ</b>)                  Pasta warzywna 160 g (<b>SEL</b>)                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 734,2  <b>Białko ogółem [g] 78,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 459,4</b>  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 191,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 56,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7</b>  <b>Sód [mg] 2 106,3</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,4</b></p>
4 Dieta podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  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 (<b>SEL</b>)                  Pierogi z serem podawane z jogurtem 250 (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)                  surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (<b>MLE</b>)                  Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g (<b>SEL</b>)                  Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b>JAJ</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Rukola 5 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 913,4  <b>Białko ogółem [g] 114,7</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 460,9</b>  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 221,2</b>  <b>Tłuszcz [g] 76,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3</b>  <b>Sód [mg] 2 112,4</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,5</b></p>

2026-01-28 środa	4 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką 80 g ( <b>MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 859 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 469,7 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 219,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9 <b>Sód [mg]</b> 2 204,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką 80 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g ( <b>MLE</b> )	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g ( <b>MLE</b> ) kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rukola 5 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 217,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 60,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6 <b>Sód [mg]</b> 2 437,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 51,2
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 80 g ( <b>MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto wegetariańskie duszone 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g ( <b>SEL</b> ) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 801,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 462 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 206,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Sód [mg]</b> 2 070,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g ( <b>SEL</b> ) Tofu plastry 60 g ( <b>SOJ</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 444,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 150 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8 <b>Sód [mg]</b> 1 570 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4

2026-01-29 czwartek	1 Dieta podstawowa	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml ( <b>MLE</b> ) Spaghetti bolognese 350 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GÓR</b> ) Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 351,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 48,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Sód [mg]</b> 3 426,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7	
	1 dieta łatwostrawna	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z białych warzyw 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpety drobiowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 101,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 45,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Sód [mg]</b> 2 857,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9	
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpety drobiowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GÓR</b> ) Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 60 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 268,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 34,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>Sód [mg]</b> 3 686,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )		Zupa krem z białych warzyw 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpety drobiowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 55 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata 200 g Margaryna porcja 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 637,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 217,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 41,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,5 <b>Sód [mg]</b> 2 079,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3

2 Dieta podstawowa	Ser żółty 30 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Spaghetti bolognese 350 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 857 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 154,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35 <b>Sód [mg]</b> 3 542,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6
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) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 711,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 388,6 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 151,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6 <b>Sód [mg]</b> 3 256,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 Jabłko 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 370,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 101 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 49,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6 <b>Sód [mg]</b> 3 713,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,2
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 718 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 462,2 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 187,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,8 <b>Sód [mg]</b> 2 771 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26

3 Dieta podstawowa	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 Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml (MLE) Spaghetti bolognese 350 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 095,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 411,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 160,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,2 <b>Sód [mg]</b> 3 613,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9
3 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml (MLE)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 921,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 395 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 156,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,8 <b>Sód [mg]</b> 3 321,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, GÓR) Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 609,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 56,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,9 <b>Sód [mg]</b> 3 784,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,5
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpety drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 024,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 475,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 197,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>Sód [mg]</b> 2 872,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4

4 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml ( <b>MLE</b> ) Spaghetti bolognese 350 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GÓR</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 175,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 431,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 180,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,2 <b>Sód [mg]</b> 3 613,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9
4 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa krem z białych warzyw 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpety drobiowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pomidorowy 60 ml Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 001 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 415 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 176,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,8 <b>Sód [mg]</b> 3 321,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpety drobiowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GÓR</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Parówki z keczupem 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 609,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 56,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,9 <b>Sód [mg]</b> 3 784,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,5
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpety drobiowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 074,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 488,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 211,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>Sód [mg]</b> 2 870,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26

2026-01-29 czwartek	Dieta dla kobiet z endometriozą. jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) pulpety jaglano-warzywne b/glut 2 szt (JAJ, SEL) sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 300 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 816,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 450,5 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 169,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Sód [mg]</b> 2 445,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,8
2026-01-30 piątek	1 Dieta podstawowa Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, 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		Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 200 g	Ser żółty 30 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 80 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 359,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 54,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>Sód [mg]</b> 3 247,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2
2026-01-30 piątek	1 dieta łatwostrawna Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona 100 g (RYB) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Ser biały 60 g (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)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 993,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 54,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Sód [mg]</b> 2 427,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18
2026-01-30 piątek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jogurt 100 1 szt (MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, 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 koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g (SEL)	Ser żółty 30 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 60 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g Herbata 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 074,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 46,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Sód [mg]</b> 3 510,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39

2026-01-30 piątek

1 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> ) Dyńka pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 810,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 54,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Sód [mg]</b> 1 844,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,1
2 Dieta podstawowa	Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 200 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 990,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 456,1 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 167,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,4 <b>Sód [mg]</b> 3 407,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7
2 dieta latwostrawna	Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dyńka pieczona 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> )	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 692,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,8 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 164,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,1 <b>Sód [mg]</b> 2 867,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 130,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 50,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>Sód [mg]</b> 3 547,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,9

2026-01-30 piątek

2 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> )	Ser biały 120 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 588,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 401,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 155,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,9 <b>Sód [mg]</b> 2 156 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1
3 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 039,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 433,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 167 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,1 <b>Sód [mg]</b> 3 199,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7
3 dieta latwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> )	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 862,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 164,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,3 <b>Sód [mg]</b> 2 774,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 313,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 52,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,2 <b>Sód [mg]</b> 3 554,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,2

2026-01-30 piątek

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> )	Ser biały 120 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 805,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 401,5 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 155,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Sód [mg]</b> 2 192,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1
4 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Krupnik 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 119,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 453,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 186,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,1 <b>Sód [mg]</b> 3 200,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7
4 dieta latwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) szynka drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukier saszetka 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 942,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 425,9 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 184,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,3 <b>Sód [mg]</b> 2 774,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет 55 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 313,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 52,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,2 <b>Sód [mg]</b> 3 554,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,2

2026-01-30 piątek	4 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser biały 120 g ( <b>MLE</b> ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 885,5 <b>Białko ogółem [g] 122,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 421,5</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 175,4</b> <b>Tłuszcz [g] 66,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2</b> <b>Sód [mg] 2 192,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,1</b>
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml ( <b>SOJ</b> ) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos z natki pietruszki 60 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 300 g ( <b>JAJ, SOJ</b> ) Wiśnie w żelu 25 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 534,2 <b>Białko ogółem [g] 81,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,1</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 141,6</b> <b>Tłuszcz [g] 70,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2</b> <b>Sód [mg] 1 452,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b>
2026-01-31 sobota	1 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g		Zupa brokułowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka w panierce 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką 55 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 159,3 <b>Białko ogółem [g] 99,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,5</b> <b>Tłuszcz [g] 72,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5</b> <b>Sód [mg] 2 837,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,8</b>
	1 dieta latwostrawna	Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )		Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g ( <b>SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Buraczki puree 150 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 ( <b>GLU</b> ) Pasta z twarogu z natką 55 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 048,2 <b>Białko ogółem [g] 94,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287,1</b> <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,7</b> <b>Tłuszcz [g] 58,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>Sód [mg] 1 944,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,4</b>

2026-01-31 sobota

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g                  Herbata 200 g</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (<b>SEL</b>)                  Kasza bulgur 160 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (<b>MLE</b>)                  wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 60 g                  sałata karbowana 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  Produkt tłuszczowy do smarowania 10 g                  Herbata 200 g                  Pasta z twarogu z natką 55 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 454,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 111  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,3  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 42,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 90,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8  <b>Sód [mg]</b> 3 470,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,8</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)</p>		<p>Zupa krem z marchwi 300 ml                  Schab wp pieczony 100 g                  Kasza jaglana 180 g                  Buraczki puree 150 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Margaryna porcja 1 szt                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  Herbata 200 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  1 730,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 77,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,5  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 68,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 29,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11  <b>Sód [mg]</b> 1 461,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Filet z kurczaka w panierce 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g                  wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 780,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 116,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 428,2  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 178,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5  <b>Sód [mg]</b> 2 992,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  szynka drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  sałata 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Banan 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml                  Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (<b>SEL</b>)                  Kasza jaglana 180 g                  Buraczki puree 150 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata karbowana 10 g                  Pomidor sparzony 80 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)                  Pasta z twarogu 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 881,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 129,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 464,6  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 204,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5  <b>Sód [mg]</b> 2 424  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3</p>

2026-01-31 sobota

2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (<b>SEL</b>)                  Kasza bulgur 160 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (<b>MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 555,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 120,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 57,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 89,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1  <b>Sód [mg]</b> 3 563,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml                  Schab wp pieczony 100 g                  Kasza jaglana 180 g                  Buraczki puree 150 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  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                  Pasta z twarogu 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 462,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 104,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 421  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 173,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 34,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13  <b>Sód [mg]</b> 1 796,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5</p>
3 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Filet z kurczaka w panierce 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Brukselka gotowana 100 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 978,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 121,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 437  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 181  <b>Tłuszcz [g]</b> 92,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4  <b>Sód [mg]</b> 3 004  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8</p>
3 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  szynka drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Banan 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml                  Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (<b>SEL</b>)                  Kasza jaglana 180 g                  Buraczki puree 150 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata karbowana 10 g                  Pomidor sparzony 80 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 1 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 952,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 113,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 462  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 202  <b>Tłuszcz [g]</b> 77,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2  <b>Sód [mg]</b> 2 389,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3</p>

2026-01-31 sobota

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  sałata 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (<b>SEL</b>)                  Kasza bulgur 160 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Brukselka gotowana 100 g                  Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Ryz brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g (<b>MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Chleb razowy 140 g (<b>GLU</b>)                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 752,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 125,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 60,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 106,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1  <b>Sód [mg]</b> 3 574,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,5</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 80 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  Plastry z indyka pieczonego 40 g                  Plastry pieczonych warzyw 80 g (<b>SEL</b>)                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml                  Schab wp pieczony 100 g                  Kasza jaglana 180 g                  Buraczki puree 150 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  Cukier saszetka 1 szt                  Margaryna porcja 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Pasta z twarogu 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  2 646,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 421,2  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 173,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 50,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,3  <b>Sód [mg]</b> 1 736,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  papryka 40 g                  Ogórek plastry 40 g                  sałata 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Jabłko 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Filet z kurczaka w panierce 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g (<b>JAJ, GOR</b>)                  Brukselka gotowana 100 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)                  wędlina                  wieprzowo-drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  pomidor 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Pieczywo mieszane 130 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 057,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 121,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 457  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 200,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 92,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4  <b>Sód [mg]</b> 3 004,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8</p>
4 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (<b>JAJ, MLE</b>)                  szynka drobiowa 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  sałata 10 g                  Bułka wrocławska 32 g (<b>GLU</b>)                  kajzerka 1 szt (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt                  Banan 1 szt</p>	<p>Kasza manna z musem owocowym 180 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml                  Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (<b>SEL</b>)                  Kasza jaglana 180 g                  Buraczki puree 150 g                  Kompot 200 ml</p>	<p>Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g                  Pasta z twarogu z natką 80 g (<b>MLE</b>)                  szynka drobiowa 40 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)                  Pomidor sparzony 80 g                  sałata karbowana 10 g                  Bułka wrocławska 80 g (<b>GLU</b>)                  dżem porcja 1 szt                  masło porcja 10g 2 szt (<b>MLE</b>)                  Cukier saszetka 2 szt                  Herbata 200 g                  woda szpital 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b>                  3 032,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 113,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 481,9  <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 221,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 77,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2  <b>Sód [mg]</b> 2 389,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3</p>

2026-01-31 sobota	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa brokułowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g ( <b>SEL</b> ) Kasza bulgur 160 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką 80 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) masło porcja 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 752,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 60,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1 <b>Sód [mg]</b> 3 574,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,5
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Bułka wrocławska 32 g ( <b>GLU</b> ) kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kasza manna z musem owocowym 180 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa krem z marchwi 300 ml Schab wp pieczony 100 g Sos koperkowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 80 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 785,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 447,3 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 194,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Sód [mg]</b> 1 848,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	serek wiejski b/laktozy 1 szt ( <b>MLE</b> ) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g ( <b>SEL</b> ) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kasza jaglana 180 g Buraczki puree 150 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 633,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,4 <b>suma cukrów prostych i dwucukrów [g]</b> 180,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>Sód [mg]</b> 2 223,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9

## **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,