

		1	2	3	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Rośół z makaronem 300 ml Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 200 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g masło 82% 10 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Pieczywo mieszane 130 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,9 Białko ogółem [g] 123,2 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,6 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 425,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	1 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 55 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112 Białko ogółem [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 290 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,1 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 151,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g szpinak 5 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,8 Białko ogółem [g] 119,6 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,5 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 2 715,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,5
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 0,5 [Por] x 100 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,4 Białko ogółem [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 284,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,3 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 2 961,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

2026-06-01 poniedziałek

2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretką owocową 150 g	Rosół z makaronem 300 ml Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 200 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 298,7 Białko ogółem [g] 129,7 Węglowodany ogółem [g] 525 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,8 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 538,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretką owocową 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 881,6 Białko ogółem [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 490 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 170,5 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 3 430,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,2 Białko ogółem [g] 126,3 Węglowodany ogółem [g] 311,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,6 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 506,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,1
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretką owocową 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 950,2 Białko ogółem [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 487 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 164,8 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 3 151,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

2026-06-01 poniedziałek

3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Rosół z makaronem 300 ml Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 200 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 519,7 Białko ogółem [g] 134,8 Węglowodany ogółem [g] 539,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,3 Tłuszcz [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 2 550,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
3 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g szynka drobiowa 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 028,3 Białko ogółem [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 486,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 169,2 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,6 Białko ogółem [g] 131,1 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,4 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 518,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,5
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 167 Białko ogółem [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 487 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 164,9 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 3 187,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

2026-06-01 poniedziałek

4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretką owocowa 150 g	Rosół z makaronem 300 ml Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 200 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 599,5 Białko ogółem [g] 134,8 Węglowodany ogółem [g] 559,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 166,2 Tłuszcz [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 2 550,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
4 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Galaretką owocowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabeliana 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 108,1 Białko ogółem [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 506,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 189,1 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,6 Białko ogółem [g] 131,1 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,4 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 518,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,5
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretką owocowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 246,8 Białko ogółem [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 507 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 184,9 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 3 188 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

2026-06-01 poniedziałek	Dieta dla kobiet z endometriozą. Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 300 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 890,3 Białko ogółem [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 462,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 154,2 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 2 815,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kurczak caprese pieczony 120 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Paszтет 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,5 Białko ogółem [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,3 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 3 877 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
2026-06-02 wtorek	1 dieta łatwostrawna		Zupa krem z marchwi 300 ml Palki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Paszтет 55 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,5 Białko ogółem [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 180,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,1 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 166,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,8
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Palki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Paszтет 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,7 Białko ogółem [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 26,3 Tłuszcz [g] 100,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 4 709,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,3

2026-06-02 wtorek

1 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt</p>		<p>Zupa krem z marchwi 300 ml Piersz z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 399,7 Białko ogółem [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 131,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,5 Tłuszcz [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 1 676,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,5</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Pieczonego omlęt z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kisiel owocowy 180 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kurczak caprese pieczony 120 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,4 Białko ogółem [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 463,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 3 971,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7</p>
2 dieta latwostrawna	<p>Pieczonego omlęt z warzywami 100 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Kisiel owocowy 180 ml</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Paszтет 55 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,7 Białko ogółem [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 395,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 151,3 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 2 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,9</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczonego omlęt z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,8 Białko ogółem [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,7 Tłuszcz [g] 99,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 4 754,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,3</p>

2026-06-02 wtorek

2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>pasta z białek jaja kurzego 80 g Plasty z indyka pieczonego 40 g Plasty pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Koktajl z jogurtu i mango 180 ml</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g Plasty ze schabu pieczonego 60 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,4 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Sód [mg] 2 204,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3</p>
3 Dieta podstawowa	<p>Pieczonego omlet z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kisiel owocowy 180 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kurczak caprese pieczony 120 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasztet 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,4 Białko ogółem [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 472,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 163,1 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 4 044,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2</p>
3 dieta łatwostrawna	<p>Pieczonego omlet z warzywami 100 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Kisiel owocowy 180 ml</p>	<p>Zupa krem z marchwi 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasztet 55 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,3 Białko ogółem [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 395,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 151,5 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczonego omlet z warzywami 100 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasztet 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566 Białko ogółem [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 295 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,2 Tłuszcz [g] 116 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 4 759,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,2</p>

2026-06-02 wtorek

3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,6 Białko ogółem [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 379,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 139,7 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 2 258,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
4 Dieta podstawowa	Pieczony omlet z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kurczak caprese pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 965,2 Białko ogółem [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 492,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 183,1 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 4 044,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
4 dieta łatwostrawna	Pieczony omlet z warzywami 100 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g szynka drobiowa 40 g Paszтет 55 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 785,1 Białko ogółem [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 415,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 171,4 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Paszтет 55 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566 Białko ogółem [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 295 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,2 Tłuszcz [g] 116 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 4 759,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,2

2026-06-02 wtorek	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,4 Białko ogółem [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 399,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,6 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 2 259 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g dżem porcja 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,4 Białko ogółem [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 354,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138 Tłuszcz [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sód [mg] 1 840,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2026-06-03 środa	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Kotlet jajeczny smażony 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991 Białko ogółem [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 254,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 2 527,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	1 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml pasta jajeczna z tunczykiem 80 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Krupnik 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,8 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 1 828,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,4

2026-06-03 środa

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Pęczak z zielonymi warzywami 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,5 Białko ogółem [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,3 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 734,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Krupnik 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 250 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Pasta warzywna 160 g Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,1 Białko ogółem [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,8 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 616,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Kotlet jajeczny smażony 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,2 Białko ogółem [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 362 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,1 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 610,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml pasta jajeczna z tunczykiem 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,4 Białko ogółem [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 426,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 193,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1 985,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

2026-06-03 środa	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Pęczak z zielonymi warzywami 300 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,3 Białko ogółem [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,2 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 760,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,3 Białko ogółem [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 406,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 172,9 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 722,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Kotlet jajeczny smażony 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,8 Białko ogółem [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 362,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,2 Tłuszcz [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 612,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	3 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 902,4 Białko ogółem [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 428,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 194,9 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 1 782,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

2026-06-03 środa	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Pęczak z zielonymi warzywami 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,5 Białko ogółem [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 2 812,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4
	3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 899,8 Białko ogółem [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 413,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 178,7 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 761,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Kotlet jajeczny smażony 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,6 Białko ogółem [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 382,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 165,1 Tłuszcz [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 612,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	4 dieta latwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml pasta jajeczna z tunczykiem 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 994,4 Białko ogółem [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 446,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 213,4 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 1 825,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

2026-06-03 środa	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Pęczak z zielonymi warzywami 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,5 Białko ogółem [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 2 812,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 950 Białko ogółem [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 426,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 193 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 759,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml 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 bez cukru 200 g woda niegazowana 0,5 szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g Brzoskwinia 40 g Wiśnie w żelu 25 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g woda szpital 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 339,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 163,9 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 243,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
2026-06-04 czwartek	1 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Barszcz ukraiński 300 ml Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Mizeria 100 g Kompot 200 ml Kasza kuskus 180 g	Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,5 Białko ogółem [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 315,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,8 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 2 370,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	

2026-06-04 czwartek

1 dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron spaghetti 160 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,5 Białko ogółem [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 875,9 Błonnik pokarmowy [g] 17
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron razowy 160 g Mizeria 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,8 Białko ogółem [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,8 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 3 364,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 55 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 55 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 440,2 Białko ogółem [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 196,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,4 Tłuszcz [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Sód [mg] 1 899,9 Błonnik pokarmowy [g] 13
2 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g	Barszcz ukraiński 300 ml Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Mizeria 100 g Kompot 200 ml Kasza kuskus 180 g	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,3 Białko ogółem [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 432,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 167,6 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 2 588,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2026-06-04 czwartek

2 dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron spaghetti 160 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 378,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 3 180 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron razowy 160 g Mizeria 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,8 Białko ogółem [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 349 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,9 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 3 472,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chałka drożdżowa 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Bułka wrocławska 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,2 Białko ogółem [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 358,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,1 Tłuszcz [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Sód [mg] 2 482,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
3 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g	Barszcz ukraiński 300 ml Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Kasza kuskus 180 g Mizeria 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 816,1 Białko ogółem [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 445,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 174 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 658,3 Błonnik pokarmowy [g] 37

2026-06-04 czwartek

3 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron spaghetti 160 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,6 Białko ogółem [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 151,3 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 3 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron razowy 160 g Mizeria 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,6 Białko ogółem [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 362,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 3 542,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chałka drożdżowa 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Piersz z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,7 Białko ogółem [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 371,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 144,1 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 2 584,1 Błonnik pokarmowy [g] 17
4 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g	Barszcz ukraiński 300 ml Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Kasza kuskus 180 g Mizeria 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895,9 Białko ogółem [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 465,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 194 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 658,5 Błonnik pokarmowy [g] 37

2026-06-04 czwartek	4 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron spaghetti 160 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g szynka drobiowa 40 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,4 Białko ogółem [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 404,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 171,2 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 3 245 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron razowy 160 g Mizeria 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,6 Białko ogółem [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 362,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 3 542,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Chałka drożdżowa 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Piersz z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,9 Białko ogółem [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 384,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,4 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 2 581,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,9 Białko ogółem [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,3 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 455,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4

2026-06-05 piątek	1 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa krem z marchwi z grzankami 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Paszтет 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,8 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 3 082,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	
	1 dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Ser biały 60 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Paszтет 55 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,2 Białko ogółem [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 247,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,6 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 065,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,6	
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Paszтет 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,8 Białko ogółem [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 3 596,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,8
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,8 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 816,6 Białko ogółem [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 234,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,6 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 1 574 Błonnik pokarmowy [g] 16,1	

2026-06-05 piątek	2 Dieta podstawowa	Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g Ryż na mleku 300 ml	Herbatniki 2 szt	Zupa krem z marchwi z grzankami 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 354,4 Białko ogółem [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 514,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 193 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 755,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	2 dieta łatwostrawna	Ser biały 60 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Ryż na mleku 300 ml	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Paszтет 55 g szynka drobiowa 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,7 Białko ogółem [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 373,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 169 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 2 215,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,9 Białko ogółem [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,6 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 3 672,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,3
	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,2 Białko ogółem [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 141,5 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Sód [mg] 1 622,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9

2026-06-05 piątek 3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	3 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Herbatniki 2 szt	Zupa krem z marchwi z grzankami 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 540,9 Białko ogółem [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 522,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 195,5 Tłuszcz [g] 119 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 776,1 Błonnik pokarmowy [g] 35
	3 dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Ser biały 60 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Paszтет 55 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 317,1 Białko ogółem [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 510,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 220,6 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 652 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,5 Białko ogółem [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,7 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 695 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
	3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,6 Białko ogółem [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 705,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

2026-06-05 piątek 4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	4 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Herbatniki 2 szt	Zupa krem z marchwi z grzankami 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 620,7 Białko ogółem [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 542,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 215,5 Tłuszcz [g] 119 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 776,3 Błonnik pokarmowy [g] 35
	4 dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml Ser biały 60 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Paszтет 55 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 396,9 Białko ogółem [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 530,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 240,5 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 652,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Paszтет 55 g pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,5 Białko ogółem [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,7 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 695 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Pulpet z ryby 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,6 Białko ogółem [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 361,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 163,6 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 685,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9

2026-06-05 piątek	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Ryż na mleku roślinnym 300 g pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Ryba pieczona 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki z mango b/glut lekkostrawne 300 g Wiśnie w żelu 25 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,2 Białko ogółem [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 341,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 150,9 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2026-06-06 sobota	1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa kapuśniak 300 ml Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 200 g Kasza bulgur 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g Ser żółty 30 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,7 Tłuszcz [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 831,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	1 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g szynka drobiowa 2 30 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Ser biały 60 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,1 Białko ogółem [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 238,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,9 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 004,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,1
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa kapuśniak 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza bulgur 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,2 Białko ogółem [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 279,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,5 Tłuszcz [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 213,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4

2026-06-06 sobota

1 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Schab wp pieczony 100 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 768,4 Białko ogółem [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 241,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67 Tłuszcz [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Sód [mg] 1 626,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
2 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 200 g Kasza bulgur 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728 Białko ogółem [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 381,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 143,9 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 960 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
2 dieta latwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g szynka drobiowa 50 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g Ser biały 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,1 Białko ogółem [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 361 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,8 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa kapuśniak 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354 Białko ogółem [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,2 Tłuszcz [g] 94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5

2026-06-06 sobota

2 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Schab wp pieczony 100 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Ser biały 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,4 Białko ogółem [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 357,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 155,6 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sód [mg] 1 706,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
3 Dieta podstawowa	Pieczonego omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 200 g Kasza bulgur 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 906,8 Białko ogółem [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 386,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,1 Tłuszcz [g] 109,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 2 967,8 Błonnik pokarmowy [g] 32
3 dieta latwostrawna	Pieczonego omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 50 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,1 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,1 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2 238,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczonego omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa kapuśniak 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Kasza bulgur 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,6 Białko ogółem [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,6 Tłuszcz [g] 111,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 3 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,1

2026-06-06 sobota

3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Schab wp pieczony 100 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,9 Białko ogółem [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 353,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 153,4 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 571,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,5
4 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 200 g Kasza bulgur 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 986,6 Białko ogółem [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 406,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 166 Tłuszcz [g] 109,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 2 968 Błonnik pokarmowy [g] 32
4 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g szynka drobiowa 50 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,9 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 378,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 177,9 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2 238,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa kapuśniak 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Kasza bulgur 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Parówki z keczupem 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Ser żółty 30 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,6 Białko ogółem [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,6 Tłuszcz [g] 111,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 3 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,1

2026-06-06 sobota	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Schab wp pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g Ryz 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,7 Białko ogółem [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 384,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 181,3 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 745,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	serek wiejski b/laktozy 1 szt Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Cukinia faszerowana ryżem i warzywami 1 Por Sos jarzynowy 60 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 300 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,4 Białko ogółem [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,1 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2 401,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2026-06-07 niedziela	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa ogórkowa 300 ml Schab w panierce serowej 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,6 Białko ogółem [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 273,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,7 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 3 525,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9	
	1 dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g szynka drobiowa 2 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza kuskus 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,1 Białko ogółem [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 254,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,1 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 049,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,3	

2026-06-07 niedziela	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu i lososia 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa ogórkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 823,9 Białko ogółem [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 252,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,3 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 2 851,6 Błonnik pokarmowy [g] 41
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Cukier saszetka 1 szt		Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryż 180 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml Piersz z kurczaka pieczona 100 g Cukinia pieczona 100 g	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 836,5 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 242 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,6 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Sód [mg] 1 996,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,2
	2 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu i lososia 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Ziemniaki gotowane 200 g Zupa ogórkowa 300 ml Schab w panierce serowej 120 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,9 Białko ogółem [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 344,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 127,6 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 3 632,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	2 dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu i lososia 80 g szynka drobiowa 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Cukinia pieczona 100 g	szynka drobiowa 40 g Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,9 Białko ogółem [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 351,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,1 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 2 223,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

2026-06-07 niedziela

2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa ogórkowa 300 ml Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot bez cukru 200 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 860,3 Białko ogółem [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,3 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 905 Błonnik pokarmowy [g] 42,6
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Ryż 180 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml Piersz z kurczaka pieczona 100 g Cukinia pieczona 100 g	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,5 Białko ogółem [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 330,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,6 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 2 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
3 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ogórkowa 300 ml Schab w panierce serowej 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw 100 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,5 Białko ogółem [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 391,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,3 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 3 874,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
3 dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza kuskus 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 40 g Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,3 Białko ogółem [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 382 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 148,3 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 227,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2

2026-06-07 niedziela

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,4 Białko ogółem [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,8 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 909,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,5</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Barszcz czerwony beznmleczny 300 ml Ryż 180 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml Piersz z kurczaka pieczona 100 g Cukinia pieczona 100 g</p>	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,4 Białko ogółem [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 361,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 131,7 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 425,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml Schab w panierce serowej 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw 100 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,9 Białko ogółem [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 411,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 153,5 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 3 876,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9</p>
4 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g szynka drobiowa 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza kuskus 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,1 Białko ogółem [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 402 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 168,3 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 227,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2</p>

2026-06-07 niedziela	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu i lososia 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa ogórkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,4 Białko ogółem [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,8 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 909,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,5
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i lososia 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 685,2 Białko ogółem [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 381,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 151,7 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 425,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g Sos koperkowy 60 ml Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 160 g Pierś z indyka pieczona 100 g Plastry pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Tofu plastry 60 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 324,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 150,1 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 980,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	2026-06-08 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło porcja 20 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa fasolowa 300 ml Potrawka drobiowa 220 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot 200 ml Kasza kuskus 180 g	Paszтет 55 g Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g masło porcja 20 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Pieczywo mieszane 130 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,1 Białko ogółem [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,8 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 608,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

2026-06-08 poniedziałek

1 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło porcja 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa ryżanka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasztet 55 g Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g masło porcja 20 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,9 Białko ogółem [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,4 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 362,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g szpinak 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 20 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa fasolowa 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Kasza pęczak 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasztet 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Makaron razowy z serem i jogurtem 110 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 20 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,8 Białko ogółem [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,2 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 882,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml pasta z białek jaja kurzego 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa ryżanka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Ser biały 60 g Makaron z serem i brzoskwiniami 0,5 [Por] x 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 783,3 Białko ogółem [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 245,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,4 Tłuszcz [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 1 903,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
2 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretki owocowa 150 g	Zupa fasolowa 300 ml Potrawka drobiowa 220 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot 200 ml Kasza kuskus 180 g Kalafior gotowany 100 g	Pasztet 55 g Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 822,1 Białko ogółem [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 456,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 175,7 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 775,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1

2026-06-08 poniedziałek

2 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretką owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Paszтет 55 g Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,9 Białko ogółem [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 409,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 179,4 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 550,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa fasolowa 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Kasza pęczak 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Paszтет 55 g Makaron razowy z serem i jogurtem 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,7 Białko ogółem [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,2 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 2 977,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,9
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretką owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,6 Białko ogółem [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 404,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 177,9 Tłuszcz [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sód [mg] 2 046,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
3 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretką owocowa 150 g	Zupa fasolowa 300 ml Potrawka drobiowa 220 g Surówka Coleslaw 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml Kasza kuskus 180 g	Paszтет 55 g Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 986,6 Białko ogółem [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 460,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 178,9 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 778,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7

2026-06-08 poniedziałek

3 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g salata 10 g Bułka wroclawska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretką owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasztet 55 g Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g szynka drobiowa 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wroclawska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,2 Białko ogółem [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 409,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 179,5 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 552,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g salata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa fasolowa 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Kasza pęczak 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasztet 55 g Makaron razowy z serem i jogurtem 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,9 Białko ogółem [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,3 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 001 Błonnik pokarmowy [g] 48,1
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wroclawska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretką owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Ser biały 60 g Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wroclawska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,5 Białko ogółem [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 178 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 2 082,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
4 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g salata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretką owocowa 150 g	Zupa fasolowa 300 ml Potrawka drobiowa 220 g Surówka Coleslaw 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml Kasza kuskus 180 g	Pasztet 55 g Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 066,4 Białko ogółem [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 480,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 198,9 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 778,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7

2026-06-08 poniedziałek	4 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g Paszтет 55 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700 Białko ogółem [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 429,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 199,4 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 2 553 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa fasolowa 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Kasza pęczak 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron razowy z serem i jogurtem 110 g Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,9 Białko ogółem [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 320,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,3 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 001 Błonnik pokarmowy [g] 48,1
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 774,9 Białko ogółem [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 424,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 197,8 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 2 105,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml pulpety jaglano-warzywne b/glut 2 szt Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,3 Białko ogółem [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 431,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 181,6 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2026-06-09 wtorek	1 Dieta podstawowa		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Galaretka warzywna 140 g pasta rybna pomidorowa 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło porcja 20 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,5 Białko ogółem [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 259,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,3 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 841 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	1 dieta łatwostrawna		Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 g pasta rybna pomidorowa 55 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło porcja 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,3 Białko ogółem [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 231,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,3 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 122,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna 140 g pasta rybna pomidorowa 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 20 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,2 Białko ogółem [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,9 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 4 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,8
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 280 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta rybna pomidorowa 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 545,4 Białko ogółem [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 203,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 73,8 Tłuszcz [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 1 700,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

2026-06-09 wtorek

2 Dieta podstawowa	pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Galaretka warzywna 140 g pasta rybna pomidorowa 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,9 Białko ogółem [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 370,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 143 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 972,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2 dieta łatwostrawna	pasta jajeczna z tunczykiem 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 g pasta rybna pomidorowa 80 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,9 Białko ogółem [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 360,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,6 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 2 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna 140 g pasta rybna pomidorowa 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,1 Białko ogółem [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 327,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,7 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 4 371,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,3
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl z jogurtu i mango 180 ml	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 280 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,4 Białko ogółem [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 353 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 163,8 Tłuszcz [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 2 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

2026-06-09 wtorek	3 Dieta podstawowa	pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 150 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Galaretka warzywna 140 g pasta rybna pomidorowa 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 709,3 Białko ogółem [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 387,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,8 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 214,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	3 dieta latwostrawna	pasta jajeczna z tunczykiem 80 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 g pasta rybna pomidorowa 80 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,5 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 360,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,7 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pasta jajeczna z tunczykiem 80 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Buraczki puree 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna 140 g pasta rybna pomidorowa 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,9 Białko ogółem [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 354,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 4 477 Błonnik pokarmowy [g] 57
	3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 280 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581 Białko ogółem [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 162,1 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

2026-06-09 wtorek

4 Dieta podstawowa	<p>pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot 200 ml</p>	<p>Galaretka warzywna 140 g pasta rybna pomidorowa 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 868,9 Białko ogółem [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 427,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 186,7 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 214,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1</p>
4 dieta łatwostrawna	<p>pasta jajeczna z tunczykiem 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Galaretka warzywna 140 g szynka drobiowa 40 g pasta rybna pomidorowa 80 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,3 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 380,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 179,6 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1</p>
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Buraczki puree 150 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Galaretka warzywna 140 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pasta rybna pomidorowa 80 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,9 Białko ogółem [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 354,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 4 477 Błonnik pokarmowy [g] 57</p>
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Galaretka warzywna 280 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta rybna pomidorowa 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,8 Białko ogółem [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 386,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 182 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3</p>

2026-06-09 wtorek	Dieta dla kobiet z endometriozą. jogurt bez laktozy 1 szt pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g Makaron ryżowy 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 280 g Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta rybna pomidorowa 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,5 Białko ogółem [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 347,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 151,9 Tłuszcz [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Sód [mg] 2 056,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
2026-06-10 środa	1 Dieta podstawowa Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło porcja 20 g Cukier saszetka 1 szt		Krupnik 300 ml Kopytka w sosie pieczarkowym 320 g Kompot 200 ml surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło porcja 20 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,9 Białko ogółem [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 316,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 101,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	1 dieta łatwostrawna Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Produkt tłuszczowy do smarowania 20 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 20 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994 Białko ogółem [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 245,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 991,3 Błonnik pokarmowy [g] 16
2026-06-10 środa	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z natką 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 20 g Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 20 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,7 Białko ogółem [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,3 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 559,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,5

2026-06-10 środa

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 300 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Cukier saszetka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 754,2 Białko ogółem [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 240,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,2 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Sód [mg] 1 385,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,3
2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Kopytka w sosie pieczarkowym 320 g Kompot 200 ml surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,7 Białko ogółem [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 425,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 153,7 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 2 197,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Kompot 200 ml Dyńia i seler pieczone 100 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 379,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 164,4 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 117,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 343,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 2 646 Błonnik pokarmowy [g] 49,9

2026-06-10 środa

2 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 300 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,7 Białko ogółem [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 140,4 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Sód [mg] 1 481,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Kopytka w sosie pieczarkowym 320 g Kompot 200 ml surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,1 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 424,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 152,7 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 196,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
3 dieta latwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Kompot 200 ml Dyńia i seler pieczone 100 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,7 Białko ogółem [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 381,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 166 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 1 916 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,3 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 343,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,3 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 647,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,9

2026-06-10 środa

3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 300 g Kompot 200 ml Dyńia i seler pieczone 100 g	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry z indyka pieczonego 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,3 Białko ogółem [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 348,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 141,1 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sód [mg] 1 513,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Kopytka w sosie pieczarkowym 320 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,9 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 444,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 172,7 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 196,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
4 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Dyńia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,6 Białko ogółem [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 399,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 184,5 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 957,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,3 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 343,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,3 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 647,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,9

2026-06-10 środa	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 300 g Dyńia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,8 Białko ogółem [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 162,6 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 521,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	Dieta dla kobiet z endometrioza.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml 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 bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Dyńia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 311,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 117,9 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 562,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8